

Меню

горячего питания для учащихся образовательных учреждений
в возрасте от 12 лет и старше



платные завтраки и обеды

№репц	завтрак	выход	цена	эн.ценн	белки	жиры	углеводы
204	макаронны с сыром	200		334,4	13,5	15,9	34,1
379	кофейный напиток	200		155,2	3,6	2,67	29,2
таблица	фрукт	150		70,5	0,6	0,6	14,7
		550	120	560,1	17,7	19,17	78
Обед							
52	салат из свеклы	100		92,5	1,3	5,9	8,2
102	суп картофель с бобовыми	250		148	4,4	4,2	13,2
278/331	тефтели мясные с/соус	100		189,3	8,8	10,5	15,1
304	рис отварной	180		226,9	3,5	7,3	34,4
	хлеб	30		69	1,7	0,3	14,8
376	чай с сахаром	200		61	0,12		15
		860	150	786,7	19,82	28,2	100,7

завтрак							
224	запеканка твор. с соусом	200		379	16,4	14,6	33,1
376	чай с сахаром	200		61	0,12		15
	фрукт	150		70,5	0,6	0,6	14,7
		550	120	510,5	17,12	15,2	62,8
Обед							
99	суп из овощей	250		95,3	1,6	5	9,1
268/331	шницель мясной	100		210,3	10,8	13,2	10,2
310	картофель отварной	180		134,6	3,6	0,7	28,4
20	салат витаминный	100		66,4	0,7	6	2,3
376	чай с сахаром	200		61	0,12		15
	хлеб	30		69	1,7	0,3	14,8
		860	150	636,6	18,52	25,2	79,8

174	каша пшеничная молочная	200		260	6,1	11,2	33,5
376	чай с сахаром	200		61	0,12		15
3	бутерброд с сыром	50.		157	5,8	8,3	14,8
таблица	фрукт	100.		47	0,4	0,4	9,8
		550	120	525	12,42	19,9	73,1
обед							
96	рассольник ленинг	250		107,3	2	5,1	12
294	биточки куриные	100		254,2	15,4	14,9	14,4
309	макарон изд отварные	180		234	6,6	7	36,6
59	салат из моркови	100		81,5	0,8	5,1	7,8
376	чай с сахаром	200		61	0,12		15
	хлеб	30		69	1,7	0,3	14,8
		860	150	807	26,62	32,4	100,6

табл	яблоко	200		405	10,4	11,5	64,8
376	чай с сахаром	200		70,5	0,6	0,6	14,7
		550	120	536,5	11,12	12,1	94,5
обед							
45	салат из св.капусты	100		93,8	1,3	6,1	8,5
82	борщ с капустой,карт	250		91,3	1,6	4,9	8,6
234/331	котлета рыбная с/соус	100		148,2	9,1	7,1	12,4
312	картофельное пюре	180		164,7	3,7	5,8	24,5
376	чай с сахаром	200		61	0,12		15
	хлеб	30		69	1,7	0,3	14,8
		860	150	628	17,52	24,2	83,8

290/331	голень куриная	120		262,4	18,8	20,8	0,4
302	каша гречн рассыпч	180		315	10	10,8	44,9
376	чай с сахаром	200		61	0,12		15
	хлеб	60		137,9	3,4	0,66	29,6
		560	120	776,3	32,32	32,26	89,9
обед							
52	салат из свеклы	100		92,5	1,3	5,9	8,2
112	суп картоф с макарон изд	250		118,3	2,8	2,9	17,5
268	шницель мясной с/с	100		210,3	10,8	13,2	10,2
143	рагу овощное	180		213	3,2	19,7	15,5
376	чай с сахаром	200		61	0,12		15
	хлеб	30		69	1,7	0,3	14,8
		860	150	764,1	19,92	42	81,2

174	каша пшеничная молочная	200		260	6,1	11,2	33,5
376	чай с сахаром	200		61	0,12		15
3	бутерброд с сыром	50.		157	5,8	8,3	14,8
таблица	фрукт	100.		47	0,4	0,4	9,8
		550	120	525	12,42	19,9	73,1
Обед							
45	салат из свежей капусты	100		93,8	1,3	6,1	8,5
102	суп картоф с бобовым	250		148	4,4	4,2	13,2
268/331	котлета мясная	100		210,3	10,8	13,2	10,2
309	макарон изд отварн	180		234	6,6	7	36,6
376	чай с сахаром	200		61	0,12		4
	хлеб	30		69	1,7	0,33	14,8
		860	150	816,1	24,92	30,83	87,3

224	запеканка рисов/творожс	250		488,5	14,3	11,1	81,8
376	чай с сахаром	200		61	0,12		15
таблица	фрукт	100		47	0,4	0,4	9,8
		550	120	596,5	14,82	11,5	106,6
Обед							
52	салат из свеклы	100		92,5	1,3	5,9	8,2
112	суп картоф с макарон.изд	250		118,3	2,8	2,9	17,5
234	котлета рыбная	100		148,2	9,1	7,1	12,4
312	картофельное пюре	180		164,7	3,7	5,8	24,5
376	чай с сахаром	200		61	0,12		15
	хлеб	30		69	1,7	0,33	14,8
		860	150	653,7	18,72	22,03	92,4

288/332	курица отварная в соусе	120		262	18,8	20,8	0,38
302	каша гречн рассыпч	180		315	10	10,8	44,9
376	чай с сахаром	200		61	0,12		15
	хлеб	60		137,9	3,4	0,66	29,6
		560	120	775,9	32,32	32,26	89,88
обед							
20	салат витаминный	100		66,4	0,7	6	2,3
88	щи из свеж капусты с ка	250		89,8	1,8	5	7,9
278/331	тефтели мясные	100		208,2	9,8	11,6	16,6
143	рагу овощное	180		213	3,2	19,7	15,5
376	чай с сахаром	200		61	0,12		15
	хлеб	30		69	1,7	0,33	14,8
		860	150	707,4	17,32	42,63	72,1

204	макароны с сыром	250		418	16,9	19,9	42,6
379	кофейный напиток	200		155,2	3,6	2,67	29,2
таблица	фрукт	100		47	0,4	0,4	9,8
		550	120	620,2	20,9	22,97	81,6
обед							
59	салат из моркови	100		81,5	0,8	5,1	7,8
82	борщ с капустой,карт	250		129,7	2,3	6,2	13,7
294	биточки куриные	100		253,9	15,5	14,9	14,5
302	каша гречнев рассып	180		315	10	10,8	44,9
376	чай с сахаром,лимон	200		61	0,12		15
	хлеб	30		69	1,7	0,33	14,8
		860	150	910,1	30,42	37,33	110,7

174	каша пшеничная молочн	200		285	7,5	11,7	37,1
376	чай с сахаром	200		61	0,12		15
3	бутерброд с сыром	50.		157	5,8	8,3	14,8
таблица	фрукт	100		47	0,4	0,4	9,8
		550	120	550	13,82	20,4	76,7
обед							
45	салат из св капусты	100		93,7	1,3	6,1	8,5
96	рассольник ленинг	250		107,3	2	5,1	12
239/331	тефтели рыбные рыбная	100		185,8	10,3	9,9	13,8
304	рис отварной	180		272,3	4,2	8,5	41,3
376	чай с сахаром	200		61	0,12		15
	хлеб	30		69	1,7	0,33	14,8
			125	789,1	19,62	29,93	105,4