

СУЗУЛУКСКИЙ ФИЛИАЛ
ООО КОМБИНАТ
ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ПОДРОСТКОВ
14 мая 2024г.

Меню

Согласовано
Заведующий образовательным учреждением

Вторник (7 день)

Наименование блюда	1-3 года					3-7 лет					тех.карт
	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергети	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетичес	
Завтрак											
Хлеб белый	20	1,39	3,9	7,39	69,59	20	1,39	3,9	7,39	69,59	114*
Повидло	10	0,05	3,6	7,19	28,96	10	0,05	3,6	7,19	28,96	Ттк 1.6
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150	5,37	7,05	21,6	171,3	150	5,37	7,05	21,6	171,3	272*
Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,02	11,92	59,25	150	2,4	2,02	11,92	59,25	514*
Итого за завтрак:	330	9,21	16,57	48,1	329,1	330	9,21	16,57	48,1	329,1	
Завтрак 2											
Сок фруктовый	100	0,05	0,1	0,1	46	100	0,05	0,1	0,1	46	537*
Обед											
Салат «Степной»	30	0,72	3,09	5,4	52,32	30	0,72	3,09	5,4	52,32	11***
Суп картофельный с крупой	180	1,42	1,96	10,5	65,34	180	1,42	1,96	10,5	65,34	80*
Шницель «Сытный»	50	7,88	4,66	6,28	98,41	50	7,88	4,66	6,28	98,41	288*
Пюре из гороха	100	9,74	0,96	19,37	116,4	100	9,74	0,96	19,37	116,4	422*
Компот из сухофруктов	150	0,37	0	20,25	72	150	0,37	0	20,25	72	527*
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114*
Итого за обед:	560	23,93	11,07	86,4	521,97	560	23,93	11,07	86,4	521,97	
Полдник											
Макароны запеченные с сыром	100	6,05	5,04	17	137	100	6,05	5,04	17	137	302*
Чай с сахаром ,вареньем, медом (сахаром) (2-й вариант)	150	0,07	0	11,25	45	150	0,07	0	11,25	45	503*
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	30	1,98	0,36	10,2	54,3	116*
Итого за полдник:	280	8,1	5,4	38,45	236,3	280	8,10	5,4	38,45	236,3	
Ужин											
Гренки из пшеничного хлеба	20	2,24	0,22	13,94	66,84	20	2,24	0,22	13,94	66,84	176*
Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	150	4,35	3,75	7,2	79,5	534*
Итого за ужин:	170	6,59	3,97	21,14	146,34	170	6,59	3,97	21,14	146,34	

Зав.производством : Засухина Т.В.
Калькулятор: Лапшина О.Ф.



ЗАСУХИНА Т.В.
ЛАПШИНА О.Ф.

ДУЗУЛУКСКИЙ ОБЪЕДИНЕННЫЙ
 КОМБИНАТ
 ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ
 15 мая 2024 г.
 Среда (8 день)

Меню

Согласовано
 Заведующий образовательным учреждением

Наименование блюда	1-3 года					3-7 лет					тех. карт
	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергети	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетичес	
Завтрак											
Хлеб белый	20	1,38	3,89	7,38	69,58	20	1,38	3,89	7,38	69,58	114*
Сыр порциями	5	1,15	1,47	0	18,2	5	1,15	1,47	0	18,2	106*
Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,59	23,14	161,4	150	4,65	5,59	23,14	161,4	268*
Какао с молоком (1-й вариант)	150	2,7	2,47	18,75	108	150	2,7	2,47	18,75	108	508*
Итого за завтрак:	325	9,88	13,42	49,27	357,18	325	9,88	13,42	49,27	357,18	
Завтрак 2											
Сок фруктовый	100	0,05	0,1	0,1	46	100	0,05	0,1	0,1	46	537*
Обед											
Салат «Здоровье»	30	0,42	4,5	1,89	49,83	30	0,42	4,5	1,89	49,83	13***
Щи из свежей с капусты с картофелем	180	1,26	3,58	5,59	57,96	180	1,26	3,58	5,59	57,96	147*
Фрикадельки из птицы в соусе	80	11,34	11,6	29,52	264	80	11,34	11,6	29,52	264	308**
Рис отварной	100	2,58	3,38	26,84	150,12	100	2,58	3,38	26,84	150,12	419*
Компот из свежих плодов или ягод	150	0,7	0,15	17,32	72	150	0,37	0,15	17,32	72	526*
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114*
Итого за обед:	590	20,1	23,61	105,76	711,41	590	19,77	23,61	105,76	711,41	
Полдник											
Картофель тушеный в соусе	100	2,12	5,91	15,51	124	100	2,12	5,91	15,51	124	133*
Чай с сахаром ,вареньем, медом (сахаром) (2-й вариант)	150	0,085	0	12,75	51	150	0,085	0	12,75	51	503*
Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	30	1,98	0,36	10,2	54,3	116*
Итого за полдник:	280	4,185	6,27	38,46	229,3	280	4,19	6,27	38,46	229,3	
Ужин											
Ряженка	150	0,39	3,35	21,6	76,8	150	0,39	3,35	21,6	76,8	535*
Сдоба обыкновенная	50	4,25	2,32	31,9	155	50	4,25	2,32	31,9	155	589*
Итого за ужин:	200	4,64	5,67	53,5	231,8	200	4,64	5,67	53,5	231,8	

Зав. производством : Засухина Т.В.

Калькулятор: Лапшина О.Ф.

