



| <b>МЕНЮ на 28.09.22</b>         |        |                      |                          |                  |                     |                       |
|---------------------------------|--------|----------------------|--------------------------|------------------|---------------------|-----------------------|
| <b>7-10</b>                     |        |                      | <b>Химический состав</b> |                  |                     | <b>Энер/ценность.</b> |
| <b><u>ЗАВТРАК</u></b>           |        |                      |                          |                  |                     |                       |
| 1. Бутерброд горячий с колбасой | 1/60   | 28,64                | 7                        | 7,9              | 29,1                | 215,3                 |
| 2. Макароны отварные с          | 1/150  | 29,26                | 7,6                      | 9,3              | 26                  | 210                   |
| 3. Чай с сахаром                | 200/10 | 2,15                 | 0,1                      | 0                | 10                  | 40,2                  |
| 4. Хлеб ржаной                  | 1/30   | 3,90                 | 1,8                      | 0,4              | 12                  | 59,1                  |
| <b>ИТОГО</b>                    |        | <b>63,95</b>         | <b>16,5</b>              | <b>17,6</b>      | <b>77,1</b>         | <b>524,6</b>          |
| <b><u>ОБЕД</u></b>              |        |                      |                          |                  |                     |                       |
| 1. Салат из морской капусты     | 1/60   | 15,30                | 0,6                      | 0,1              | 0,3                 | 5                     |
| 2. Суп гороховый с гречками.    | 1/220  | 30,84                | 6,8                      | 4,1              | 30,7                | 170,4                 |
| 3. Котлеты куриные              | 1/110  | 84,41                | 10,7                     | 18,6             | 14,6                | 248                   |
| 4. Рагу из овощей               | 1/150  | 29,15                | 3,1                      | 9                | 15,6                | 144                   |
| 5. Сок                          | 1/200  | 25,20                | 0,6                      | 0                | 33                  | 136                   |
| 6. Хлеб пшеничный               | 1/20   | 2,60                 | 2,3                      | 0,2              | 14,8                | 70,5                  |
| 7. Хлеб ржаной                  | 1/30   | 3,90                 | 1,8                      | 0,4              | 12                  | 59,1                  |
| <b>ИТОГО</b>                    |        | <b>191,40</b>        | <b>25,8</b>              | <b>32,4</b>      | <b>121</b>          | <b>833</b>            |
| <b><u>ПОЛДНИК</u></b>           |        |                      |                          |                  |                     |                       |
| 1. Булка сдобная                | 1/100  | 23,32                | 6,7                      | 5,6              | 40,8                | 242,6                 |
| 2. Йогурт 100,0                 | 1/100  | 65,00                | 10                       | 6,4              | 7                   | 136                   |
| <b>ИТОГО</b>                    |        | <b>88,32</b>         | <b>16,7</b>              | <b>12</b>        | <b>47,8</b>         | <b>378,6</b>          |
| <b>Всего за день</b>            |        | <b><u>343,67</u></b> | <b><u>59</u></b>         | <b><u>62</u></b> | <b><u>245,9</u></b> | <b><u>1736,2</u></b>  |
| Калькулятор                     |        |                      | Чаплинская Т.А           |                  |                     |                       |
| Ответственный за питание        |        |                      | Перельгина Е.В.          |                  |                     |                       |