

Бузулукский филиал  
ООО «Комбинат  
школьного питания  
«ПРОСТОТО»  
Меню

13 января 2025 г.  
Понедельник (1 день)

Наименование блюда

тех.карт

	1-3 года				3-7 лет				энергетичес	
	Масса	Белки	Жиры	Углев.	Масса	Белки	Жиры	Углев.		
<b>Завтрак</b>										
Печенье	33	2,29	6,43	12,19	114,8	33	2,29	6,43	12,19	114,8
Масло сливочное порциями	5	0,025	4,12	0,04	37,4	5	0,025	4,12	0,04	37,4
Каша пшеница молочная жидкая	150	5,55	5,61	27,37	182,2	150	5,55	5,61	27,37	182,2
чай с молоком (2-й вариант)	150	1,12	0,97	13,05	65,25	150	1,12	0,97	13,05	65,25
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>338</b>	<b>8,985</b>	<b>17,13</b>	<b>52,65</b>	<b>399,65</b>	<b>338</b>	<b>8,985</b>	<b>17,13</b>	<b>52,65</b>	<b>399,65</b>
<b>Завтрак 2</b>										
Сок фруктовый	100	0,05	0,1	0,1	46	100	0,05	0,1	0,1	46
<b>Обед</b>										
Винегрет овощной	30	0,52	4,32	2,72	55,6	30	0,52	4,32	2,72	55,6
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,04	2,05	13,55	80,1	180	1,04	2,05	13,55	80,1
Котлеты рыбные	50	6,95	1,05	4,8	56,5	50	6,95	1,05	4,8	56,5
Капуста тушеная	100	81,89	3,23	9,42	78,1	100	81,89	3,23	9,42	78,1
Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	1,05	0	21,75	91,5	150	1,05	0	21,75	91,5
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	40	2,64	0,48	13,6	72,4
<b>Итого за обед:</b>	<b>550</b>	<b>94,99</b>	<b>11,13</b>	<b>65,84</b>	<b>434,2</b>	<b>550</b>	<b>94,99</b>	<b>11,13</b>	<b>65,84</b>	<b>434,2</b>
<b>Полдник</b>										
Каша гречневая рассыпчатая с луком	100	5,28	11,4	22,97	215,4	100	5,28	11,4	22,97	215,4
чай сладкий с лимоном	150	0,085	0	12,75	51	150	0,085	0	12,75	51
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	40	3,04	0,32	19,68	94
<b>Итого за полдник:</b>	<b>290</b>	<b>8,405</b>	<b>11,72</b>	<b>55,4</b>	<b>360,4</b>	<b>290</b>	<b>8,405</b>	<b>11,72</b>	<b>55,4</b>	<b>360,4</b>
<b>Ужин</b>										
Булочка «Алтайская»	50	4,3	2,5	26,4	145	50	4,3	2,5	26,4	145
Молоко кипяченое	150	0,37	0,15	17,32	72	150	0,37	0,15	17,32	72
<b>Итого за ужин:</b>	<b>200</b>	<b>4,67</b>	<b>2,65</b>	<b>43,72</b>	<b>217</b>	<b>200</b>	<b>4,67</b>	<b>2,65</b>	<b>43,72</b>	<b>217</b>

*С.В. Лапина*

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

ЗАСУХИНА Т.В.  
ЛАПИНА О.Ф.



Составлено  
Заведующий образовательным учреждением