

Бузулукский филиал
ООО «Комбинат
питания
«ПОДРОСТОК»

Согласовано
Начальник лаборатории



Меню школьника
Столовой общеобразовательной школы
20 Июня 2025 г
Пятница (5 день)

| № рец. | Наименование блюд | Выход 7-11 лет | Выход 12-18 лет | Энергетическая ценность | | | | | | | |
|----------------|---|-------------------|--------------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------------|----------------|
| | | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Калор-ть, в ккал. | |
| | | | | 7-11 | 12-18 | 7-11 | 12-18 | 7-11 | 12-18 | 45237 | 43435 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 112**** | Фрукты свежие (яблоки) | 150 | 150 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 14,7 | 70,5 | 70,5 |
| 201** | Тефтели из говядины паровые | 90 | 95 | 15,41 | 16,27 | 17,51 | 18,49 | 10,47 | 11,06 | 261,38 | 275,91 |
| 415**** | Рис припущенный | 150 | 170 | 3,53 | 4 | 6,08 | 6,85 | 32,4 | 36,72 | 198,15 | 224,57 |
| 294** | Чай с лимоном | 200 | 200 | 0,07 | 0,07 | 0,01 | 0,01 | 15,31 | 15,31 | 61,62 | 61,62 |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 40 | 60 | 4,56 | 4,56 | 0,48 | 0,48 | 29,52 | 29,52 | 141 | 141 |
| | ИТОГО | 630 | 675 | 24,17 | 25,5 | 24,68 | 26,43 | 102,4 | 107,31 | 732,65 | 773,6 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| 11М1д | Салат «Степной» | 60 | 100 | 1,09 | 1,82 | 4,66 | 7,78 | 8,1 | 13,5 | 78,46 | 130,78 |
| 128**** | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 300 | 1,45 | 2,17 | 4 | 6 | 8,52 | 12,77 | 76 | 114 |
| 405**** | Курница в соусе с томатом | 100 | 120 | 11,33 | 13,6 | 11,22 | 13,46 | 3,41 | 4,09 | 160 | 192 |
| 510* | Каша вязкая(гречневая) | 150 | 200 | 4,5 | 6 | 6,75 | 9 | 22,35 | 29,8 | 171 | 228 |
| 512**** | Компот из плодов или ягод сушеных(курага) | 200 | 200 | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 20,11 | 20,11 | 81 | 81 |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 40 | 60 | 3,04 | 4,56 | 0,32 | 0,48 | 19,68 | 29,52 | 94 | 141 |
| 110**** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 40 | 50 | 2,64 | 3,3 | 0,48 | 0,6 | 13,6 | 17 | 72,4 | 90,5 |
| | ИТОГО | 790 | 1030 | 24,35 | 31,75 | 27,43 | 37,32 | 95,77 | 126,79 | 732,86 | 977,28 |
| | ВСЕГО | 1420 | 1705 | 48,52 | 57,25 | 52,11 | 63,75 | 198,17 | 234,1 | 1465,51 | 1750,88 |

Зав.производством: Засухина Т.В. _____

ЗАСУХИНА Т.В.

Калькулятор: Честных О.В. _____

ЧЕСТНЫХ О.В.