

ИП Позигун И.Н. / ИП Позигун И.Н.

УТВЕРЖДАЮ



МБОУ СОШ №14 / Татаринова М.А./

СОГЛАСОВАНО

Директор /



**МЕНЮ**  
1 неделя среда

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>					
Лапшевник с творогом с повидлом	180/20	316	14,69	12,89	35,26
Чай с лимоном	200/10	70	0,07	0,01	17,07
Хлеб йодированный	55	144	4,18	1,51	28,33
Фрукты свежие (яблоки)	100	52	0,38	0,35	13,41
<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>582</b>	<b>19,32</b>	<b>14,76</b>	<b>94,07</b>
Стоимость рациона питания составляет 65 рублей 00 копеек					

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Обед (1-4 классы)</b>					
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	93	1,6	5,39	9,43
Котлеты Московские со сметанно-томатным соусом	60/20	195	7,36	15,65	6,15
Каша вязкая пшеничная	150	120	4,12	1,8	21,73
Салат "Ералаш"	40	34	0,62	2,16	2,91
Хлеб пшеничный	40	85	2,82	0,34	17,78
Компот из смеси сухофруктов + витамин С	180	87	0,51	0	21,18
<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>614</b>	<b>17,03</b>	<b>25,34</b>	<b>79,18</b>
Стоимость рациона питания составляет 100 рублей 00 копеек					

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Обед (5-11 классы)</b>					
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	111	1,93	6,29	11,7
Котлеты Московские со сметанно-томатным соусом	60/20	195	7,36	15,65	6,15
Каша вязкая пшеничная	180	142	4,89	2,16	25,73
Салат "Ералаш"	50	43	0,78	2,7	3,64
Хлеб пшеничный	50	107	3,52	0,43	22,22
Компот из смеси сухофруктов + витамин С	180	87	0,51	0	21,18
<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>685</b>	<b>18,99</b>	<b>27,23</b>	<b>90,62</b>
Стоимость рациона питания составляет 100 рублей 00 копеек					

