

ИП Позигун И.И.

МБОУ СОШ №14

Директор

Летарина М.А./

МЕНЮ

1 неделя пятница



Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак					
Салат овощной	60	35	0,97	1,94	3,33
Тефтели мясные в сметанно-томатном соусом	70/20	165	11,18	13,24	10,14
Макаронные изделия отварные	180	199	5,98	2,24	38,71
Чай с сахаром	180	50	0,08	0,03	13,18
Хлеб йодированный	55	144	4,18	1,51	28,33
Итого:	565	593	22,39	18,96	93,69

Стоимость рациона питания составляет 65 рублей 00 копеек

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Обед (1-4 классы)					
Солянка домашняя со сметаной	200/10	147	5,02	11,03	6,94
Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	50/50	129	9,62	3,14	3,45
Рис отварной	150	171	3,56	1,85	35,11
Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом	30	24	0,29	2,15	0,9
Хлеб пшеничный	40	85	2,82	0,34	17,78
Компот из смеси сухофруктов + витамин С	180	87	0,51	0	21,18
Итого:	710	643	21,82	18,51	85,36

Стоимость рациона питания составляет 100 рублей 00 копеек

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Обед (5-11 классы)					
Солянка домашняя со сметаной	250/10	182	6,22	13,66	8,59
Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	50/50	129	9,62	3,14	3,45
Рис отварной	180	203	4,23	2,21	41,61
Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом	40	32	0,39	2,87	1,2
Хлеб пшеничный	50	107	3,52	0,43	22,22
Компот из смеси сухофруктов + витамин С	180	87	0,51	0	21,18
Итого:	810	740	24,49	22,31	98,25

Стоимость рациона питания составляет 100 рублей 00 копеек

