

ИП Позигун И.Н.



ИП Позигун И.Н.

МБОУ СОШ №14



/Татарина М.А./

МЕНЮ
2 неделя среда

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак					
Каша манная молочная вязкая	200	238	6,9	4,73	41,73
Какао с молоком	180	87	2,78	2,82	12,64
Масло сливочное (порциями)	10	72	0,07	7,8	0,1
Хлеб йодированный	75	198	5,7	2,06	38,63
Фрукты свежие (яблоки)	100	52	0,38	0,35	13,41
Итого:	565	647	15,83	17,76	106,51
Стоимость рациона питания составляет 65 рублей 00 копеек					

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Обед (1-4 классы)					
Суп гороховый с картофелем	200	109	4,06	3,95	14,33
Голубцы ленивые	80/20	149	7,98	10,4	5,83
Макаронные изделия отварные	150	171	5,14	1,88	33,32
Салат овощной	30	18	0,49	0,97	1,67
Хлеб пшеничный	40	85	2,82	0,34	17,78
Компот из свежих плодов (яблоки) + витамин С	180	65	0,08	0,05	16
Итого:	700	597	20,57	17,59	88,93
Стоимость рациона питания составляет 100 рублей 00 копеек					

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Обед (5-11 классы)					
Суп гороховый с картофелем	250	136	5,08	4,94	17,91
Голубцы ленивые	80/20	149	7,98	10,4	5,83
Макаронные изделия отварные	180	199	5,98	2,24	38,71
Салат овощной	30	18	0,49	0,97	1,67
Хлеб пшеничный	40	85	2,82	0,34	17,78
Компот из свежих плодов (яблоки) + витамин С	200	72	0,09	0,06	17,77
Итого:	800	659	22,44	18,95	99,67
Стоимость рациона питания составляет 100 рублей 00 копеек					

