



ИП Позигун И.Н. /

МЕНЮ
1 неделя четверг

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак					
Салат из белокочанной капусты	60	48	0,87	2,69	5,13
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
Кофейный напиток	180	20	0	0	4,09
Хлеб йодированный	65	170	4,94	1,82	33,48
Итого:	585	570	19,66	9,86	87,76
Стоимость рациона питания составляет 65 рублей 00 копеек					

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Обед (1-4 классы)					
Суп с крупой пшенной и картофелем	200	76	1,77	2,1	12,51
Жаркое по-домашнему	200	297	18,95	16,56	18
Икра свекольная	50	55	0,88	3,4	5,4
Хлеб пшеничный	50	107	3,52	0,43	22,22
Чай с сахаром	200	55	0,09	0,03	14,64
Итого:	700	590	25,21	22,52	72,77
Стоимость рациона питания составляет 100 рублей 00 копеек					

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Обед (5-11 классы)					
Суп с крупой пшенной и картофелем	250	95	2,21	2,62	15,64
Жаркое по-домашнему	250	309	20,43	18,15	22,5
Икра свекольная	50	55	0,88	3,4	5,4
Хлеб пшеничный	50	107	3,52	0,43	22,22
Чай с сахаром	200	55	0,09	0,03	14,64
Итого:	800	621	27,13	24,63	80,4
Стоимость рациона питания составляет 100 рублей 00 копеек					

