



ИП Позигун И.Н. / ИП Позигун И.Н. /



МБОУ СОШ №14 / Татарина М.А. /
 Директор /

МЕНЮ
 2 неделя пятница

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак					
Салат из белокочанной капусты	70	56	1,02	3,14	5,99
Плов мясной	220	415	19,42	20	39,2
Чай с сахаром	200	55	0,09	0,03	14,64
Хлеб йодированный	75	198	5,7	2,06	38,63
Итого:	565	724	26,23	25,23	98,46
Стоимость рациона питания составляет 65 рублей 00 копеек					

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Обед (1-4 классы)					
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	93	1,6	5,39	9,43
Печень по-строгановски	50/50	180	14,96	11,7	3,69
Каша гречневая вязкая	150	133	4,3	3,79	20,38
Свекла отварная	20	8	0,29	0,02	1,66
Хлеб пшеничный	40	85	2,82	0,34	17,78
Компот из смеси сухофруктов + витамин С	180	87	0,51	0	21,18
Итого:	700	586	24,48	21,24	74,12
Стоимость рациона питания составляет 100 рублей 00 копеек					

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Обед (5-11 классы)					
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	111	1,93	6,29	11,7
Печень по-строгановски	50/50	180	14,96	11,7	3,69
Каша гречневая вязкая	180	160	5,13	2,9	24,43
Свекла отварная	20	8	0,29	0,02	1,66
Хлеб пшеничный	40	85	2,82	0,34	17,78
Компот из смеси сухофруктов + витамин С	200	96	0,56	0	23,54
Итого:	800	640	25,69	21,25	82,8
Стоимость рациона питания составляет 100 рублей 00 копеек					

