



СОГЛАСОВАНО

МБОУ СОШ №14

Директор

/Татарина М.А./

МЕНЮ

2 неделя четверг



Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак					
Запеканка рисовая с творогом и молочным соусом	150/50	291	8,68	8,34	45,4
Кофейный напиток	200	41	0,26	0,26	9,35
Хлеб йодированный	65	170	4,94	1,82	33,48
Фрукты свежие (яблоки)	100	52	0,38	0,35	13,41
Итого:	565	554	14,26	10,77	101,64
Стоимость рациона питания составляет 65 рублей 00 копеек					

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Обед (1-4 классы)					
Суп картофельный с пшеном	200	76	1,77	2,1	12,51
Филе птицы в кляре	70	297	20,36	10,3	5,99
Каша гречневая вязкая	150	133	4,3	3,79	20,38
Капуста шинкованная с морковью	30	14	0,53	0,36	1,98
Хлеб пшеничный	50	107	3,52	0,43	22,22
Чай с сахаром	200	55	0,09	0,03	14,64
Итого:	700	682	30,57	17,01	77,72
Стоимость рациона питания составляет 100 рубля 00 копеек					

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Обед (5-11 классы)					
Суп картофельный с пшеном	250	95	2,21	2,63	15,64
Филе птицы в кляре	70	297	20,36	10,3	5,99
Каша гречневая вязкая	180	160	5,13	2,9	24,43
Капуста шинкованная с морковью	50	15	0,59	0,4	2,2
Хлеб пшеничный	50	107	3,52	0,43	22,22
Чай с сахаром	200	55	0,09	0,03	14,64
Итого:	800	729	31,9	16,69	85,12
Стоимость рациона питания составляет 100 рубля 00 копеек					

