



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
Каша гречневая "Купеческая" (с мясом и овощами)	220	295	10,78	15,48	28,26
Чай с сахаром	200	55	0,09	0,03	14,64
Хлеб йодированный	75	198	5,7	2,06	38,63
Итого:	565	604	17,59	20,71	87,52
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	200/5	93	1,6	5,39	9,43
Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	50/50	129	9,62	3,14	3,45
Пюре картофельное	150	121	2,44	3,88	19,03
Свекла отварная	30	12	0,44	0,03	2,49
Хлеб пшеничный	40	85	2,82	0,34	17,78
Компот из смеси сухофруктов + витамин С	180	87	0,51	0	21,18
Итого:	705	527	17,43	12,78	73,36
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	250/5	111	1,93	6,29	11,7
Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	50/50	129	9,62	3,14	3,45
Пюре картофельное	180	145	2,93	4,66	22,9
Свекла отварная	30	12	0,44	0,03	2,49
Хлеб пшеничный	40	85	2,82	0,34	17,78
Компот из смеси сухофруктов + витамин С	200	96	0,56	0	23,54
Итого:	805	578	18,3	14,46	81,86
Стоимость рациона питания составляет 100 рублей 00 копеек					

