



МБОУ СОШ №14 СОГЛАСОВАНО
 Директор / Татаринова М.А./

МЕНЮ
 2 неделя понедельник

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (5-11 классы)					
Яйцо отварное	40	73	5,08	4,6	0,28
Макаронные изделия отварные	180	199	5,98	2,24	38,71
Икра кабачковая	50	53	0,25	1	1,63
Чай с лимоном	200/7	69	0,07	0,01	16,83
Хлеб йодированный	95	249	7,22	2,61	41,2
Печенье	15	63	1,1	1,5	11,2
Итого:	587	706	19,7	11,96	109,85

Стоимость рациона питания составляет 65 рублей 00 копеек

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Обед (1-4 классы)					
Щи из свежей капусты с картофелем	200	65	1,37	3,65	6,59
Фрикадельки мясные в сметанном соусе	60/20	183	8,63	11,55	10,56
Каша вязкая пшеничная	150	154	4,09	4,73	23,7
Огурцы соленые	30	5	0,3	0	0,45
Хлеб пшеничный	40	85	2,82	0,34	17,78
Сок витаминизированный	200	96	0	0	23,66
Итого:	700	588	17,21	20,27	82,74

Стоимость рациона питания составляет 100 рублей 00 копеек

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Обед (5-11 классы)					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	81	1,71	4,56	8,24
Фрикадельки мясные в сметанном соусе	60/20	183	8,63	11,55	10,56
Каша вязкая пшеничная	180	184	4,91	5,63	28,44
Огурцы соленые	30	5	0,3	0	0,45
Хлеб пшеничный	60	128	4,23	0,52	26,67
Сок витаминизированный	200	96	0	0	23,66
Итого:	800	677	19,78	22,26	98,02

Стоимость рациона питания составляет 100 рублей 00 копеек

