

ИП Позигун И.Н. УТВЕРЖДАЮ

МБОУ СОШ №14 СОГЛАСОВАНО

Директор

ИП Позигун И.Н. /

/Татарина М.А./

МЕНЮ
2 неделя четверг



Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (5-11 классы)					
Вареники ленивые со сметаной и сахаром	170/20/10	340	22,7	12,44	32,19
Кофейный напиток	200	22	0	0	4,54
Хлеб йодированный	65	170	4,94	1,82	33,48
Фрукты свежие (яблоки)	100	52	0,38	0,35	13,41
Итого:	565	584	28,02	14,61	83,62
Стоимость рациона питания составляет 65 рублей 00 копеек					

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Обед (1-4 классы)					
Суп картофельный с рисом	200	87	1,86	2,05	15,29
Голубцы ленивые с томатным соусом	80/20	149	7,98	10,4	5,83
Каша вязкая пшеничная	150	120	4,12	1,8	21,73
Салат овощной	30	18	0,49	0,97	1,67
Хлеб пшеничный	40	85	2,82	0,34	17,78
Чай с сахаром	180	50	0,08	0,03	13,18
Итого:	700	509	17,35	15,59	75,48
Стоимость рациона питания составляет 100 рубля 00 копеек					

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Обед (5-11 классы)					
Суп картофельный с рисом	250	109	2,33	2,56	19,11
Голубцы ленивые с томатным соусом	80/20	149	7,98	10,4	5,83
Каша вязкая пшеничная	180	142	4,89	2,16	25,73
Салат овощной	30	18	0,49	0,97	1,67
Хлеб пшеничный	40	85	2,82	0,34	17,78
Чай с сахаром	200	55	0,09	0,03	14,64
Итого:	800	558	18,6	16,46	84,76
Стоимость рациона питания составляет 100 рубля 00 копеек					

