



ИП Позигун И.И.

/ ИП Позигун И.И. /

МБОУ СОШ №14

Директор



/Татарина М.А./

МЕНЮ
2 неделя пятница

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (5-11 классы)					
Свекла отварная	20	9	0,3	0	1,6
Огурец соленый	20	3	0,2	0	0,3
Биточки мясные	70	167	6,02	13,4	4,7
Каша гречневая рассыпчатая	180	178	6,48	3,96	30,84
Чай с сахаром	200	55	0,09	0,03	14,64
Хлеб йодированный	75	198	5,7	2,06	38,63
Печенье	15	63	1,1	1,5	11,2
Итого:	580	673	19,89	20,95	101,91
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
Капуста шинкованная с морковью	30	14	0,53	0,36	1,98
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	529	17,52	13,11	72,85
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
Капуста шинкованная с морковью	30	14	0,53	0,36	1,98
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	580	18,39	14,79	81,35
Стоимость рациона питания составляет 100 рублей 00 копеек					

