



МБОУ СОШ №14

СОГЛАСОВАНО

Директор

Татарина М.А./

МЕНЮ

2 неделя среда

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (5-11 классы)					
Каша молочная вязкая "Дружба"	200	218	5,6	7,29	31,28
Какао с молоком	180	87	2,78	2,82	12,64
Масло сливочное (порциями)	10	72	0,07	7,8	0,1
Хлеб йодированный	75	198	5,7	2,06	38,63
Фрукты свежие (яблоки)	100	52	0,38	0,35	13,41
Итого:	565	627	14,53	20,32	96,06

Стоимость рациона питания составляет 65 рублей 00 копеек

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Обед (1-4 классы)					
Суп гороховый с картофелем	200	109	4,06	3,95	14,33
Соус "Болоньезе" (мясной)	90	141	4,58	12,63	2,11
Макаронные изделия отварные	150	171	5,14	1,88	33,32
Винегрет	40	52	0,67	4,13	3,33
Хлеб пшеничный	40	85	2,82	0,34	17,78
Компот из свежих плодов (яблоки) + витамин С	180	65	0,08	0,05	16
Итого:	700	623	17,35	22,98	86,87

Стоимость рациона питания составляет 100 рублей 00 копеек

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Обед (5-11 классы)					
Суп гороховый с картофелем	250	136	5,08	4,94	17,91
Соус "Болоньезе" (мясной)	100	157	5,09	14,03	2,34
Макаронные изделия отварные	180	199	5,98	2,24	38,71
Винегрет	40	52	0,67	4,13	3,33
Хлеб пшеничный	40	85	2,82	0,34	17,78
Компот из свежих плодов (яблоки) + витамин С	200	72	0,09	0,06	17,77
Итого:	810	701	19,73	25,74	97,84

Стоимость рациона питания составляет 100 рублей 00 копеек

