

ИП Позигун И.Н. УТВЕРЖДАЮ

МБОУ СОШ №14 СОГЛАСОВАНО

Директор

/ ИП Позигун И.Н. /

/ Татарина М.А. /

МЕНЮ

1 неделя среда

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (5-11 классы)					
Лапшевник с творогом с повидлом	180/20	316	14,69	12,89	35,26
Чай с лимоном	200/10	70	0,07	0,01	17,07
Хлеб йодированный	55	144	4,18	1,51	28,33
Фрукты свежие (яблоки)	100	52	0,38	0,35	13,41
Итого:	565	582	19,32	14,76	94,07
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
Котлета Московская с томатным соусом	60/30	195	7,36	15,65	6,15
Каша вязкая пшеничная	150	120	4,12	1,8	21,73
Салат "Ералаш"	40	34	0,62	2,16	2,91
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	614	17,03	25,34	79,18
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
Котлета Московская с томатным соусом	60/30	195	7,36	15,65	6,15
Каша вязкая пшеничная	180	142	4,89	2,16	25,73
Салат "Ералаш"	50	43	0,78	2,7	3,64
Хлеб пшеничный	50	107	3,52	0,43	22,22
Компот из смеси сухофруктов + витамин С	180	87	0,51	0	21,18
Итого:	805	685	18,99	27,23	90,62
Стоимость рациона питания составляет 100 рублей 00 копеек					

