



ИП Позигун И.Н.

МБОУ СОШ №14

СОГЛАСОВАНО

Директор

ИП Позигун И.Н.

Татарина М.А./



МЕНЮ
1 неделя четверг

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (5-11 классы)					
Винегрет	40	52	0,67	4,13	3,33
Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	50/50	129	9,62	3,14	3,45
Рис отварной	180	203	4,23	2,21	41,61
Кофейный напиток	180	20	0	0	4,09
Хлеб йодированный	65	170	4,94	1,82	33,48
Печенье	15	63	1,1	1,5	11,2
Итого:	580	637	20,56	12,8	97,16

Стоимость рациона питания составляет 65 рублей 00 копеек

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Обед (1-4 классы)					
Суп "Полевой"	200	76	1,77	2,1	12,51
Жаркое по-домашнему	200	297	18,95	16,56	18
Салат капустный с луком и маслом	50	34	0,73	2,24	2,84
Хлеб пшеничный	50	107	3,52	0,43	22,22
Чай с сахаром	200	55	0,09	0,03	14,64
Итого:	700	569	25,06	21,36	70,21

Стоимость рациона питания составляет 100 рублей 00 копеек

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Обед (5-11 классы)					
Суп "Полевой"	250	95	2,21	2,62	15,64
Жаркое по-домашнему	250	309	20,43	18,15	22,5
Салат капустный с луком и маслом	50	34	0,73	2,24	2,84
Хлеб пшеничный	50	107	3,52	0,43	22,22
Чай с сахаром	200	55	0,09	0,03	14,64
Итого:	800	600	26,98	23,47	77,84

Стоимость рациона питания составляет 100 рублей 00 копеек

