

ИП Позигун И.Н. УТВЕРЖДАЮ

МБОУ СОШ №14 СОГЛАСОВАНО

Директор

/ ИП Позигун И.Н. /

/Татарина М.А./

МЕНЮ

1 неделя пятница

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (5-11 классы)					
Салат овощной	50	29	0,81	1,62	2,78
Соус "Болоньезе" (мясной)	80	125	4,07	11,23	1,88
Макаронные изделия отварные	180	199	5,98	2,24	38,71
Чай с сахаром	200	55	0,09	0,03	14,64
Хлеб йодированный	55	144	4,18	1,51	28,33
Мармелад	20	64	0	0	15,9
Итого:	585	616	15,13	16,63	102,24
Стоимость рациона питания составляет 65 рублей 00 копеек					

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Обед (1-4 классы)					
Солянка домашняя со сметаной	200/5	147	5,02	11,03	6,94
Печень по-строгановски	50/50	180	14,96	11,7	3,69
Каша гречневая вязкая	150	133	4,3	3,79	20,38
Икра свекольная	30	55	0,88	3,4	5,4
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	687	28,49	30,26	75,37
Стоимость рациона питания составляет 100 рублей 00 копеек					

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Обед (5-11 классы)					
Солянка домашняя со сметаной	250/5	182	6,22	13,66	8,59
Печень по-строгановски	50/50	180	14,96	11,7	3,69
Каша гречневая вязкая	180	160	5,13	2,9	24,43
Икра свекольная	40	73	1,17	4,53	7,2
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	789	31,51	33,22	87,31
Стоимость рациона питания составляет 100 рублей 00 копеек					

