

# МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

Утверждаю:  
 Директор МОУ 

## Меню 1 вторник 12-18 лет Для детей 12-18 лет

### Завтрак

№	Наименование	Выход, (г, мл)	Цена, (руб.)	Эн. цен. (Ккал)	БЖУ (г)
1	<b>Тефтели Особые в соусе 80/30</b> свинные окорок, лопатка, лук репчатый, говядина б/к охл, хлеб "пшеничный" 400 гр, мука пшеничная в/с, масло растительное кг, паста томатная 25%, морковь, соль иодированная, сахар, лавровый лист 20 г	110.00	37.39	242.45	Белки - 12.55, Жиры - 12.85, Углеводы - 13.64
2	<b>Греча отварная 200</b> крупа гречневая ядрица, масло сливочное 72.5%, соль иодированная	200.00	19.10	197.98	Белки - 2.41, Жиры - 4.87, Углеводы - 11.38
3	<b>Помидоры порц 20</b> помидоры свежие	20.00	3.06	4.28	Белки - 1.10, Жиры - 0.20, Углеводы - 3.80
4	<b>Чай с сахаром 200</b> сахар, чай весовой 250	200.00	2.07	61.02	Белки - 0.10, Жиры - 0.03, Углеводы - 7.46
5	<b>Хлеб "Пшеничный" 32</b> хлеб "пшеничный" 400 гр	32.00	3.38	75.71	Белки - 8.10, Жиры - 1.00, Углеводы - 48.80
<b>Итого:</b>			65.00		

### Обед

№	Наименование	Выход, (г, мл)	Цена, (руб.)	Эн. цен. (Ккал)	БЖУ (г)
1	<b>Суп картофельный с горохом, 250</b> картофель, горох лущеный 0,800, лук репчатый, морковь, масло растительное кг, соль иодированная, приправа, лавровый лист 20 г	250.00	7.49	155.07	Белки - 2.45, Жиры - 1.63, Углеводы - 9.39
2	<b>Гуляш мясной 50/50</b> свинные окорок, лопатка, лук репчатый, паста томатная 25%, масло растительное кг, мука пшеничная в/с, соль иодированная	100.00	43.44	309.00	Белки - 10.64, Жиры - 28.19, Углеводы - 2.89
3	<b>Рис отварной 150</b> рис пропаренный, шлифованный, масло сливочное 72.5%, соль иодированная	150.00	10.70	232.97	Белки - 2.46, Жиры - 3.51, Углеводы - 28.47
4	<b>Чай с сахаром 200 для обеда</b> сахар, чай весовой 250	200.00	2.07	61.02	Белки - 0.10, Жиры - 0.03, Углеводы - 7.46
5	<b>Хлеб ржаной 17</b> хлеб ржаной 600гр	17.00	1.30	32.69	Белки - 7.70, Жиры - 1.50, Углеводы - 37.00
<b>Итого:</b>			65.00		

Директор ООО "Максимум"  
 Зав. производством

 Е.Н. Осиневская

Бухгалтер

 Е.Н. Осиневская

 Е.Н. Осиневская

