

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

Утверждаю:
Директор МОУ *С.В. Селюта*

Меню 1 среда
Для детей 7-11 лет

Завтрак

| № | Наименование | Выход, (г, мл) | Цена, (руб.) | Эн. цен. (Ккал) | БЖУ (г) |
|---------------|--|-------------------|-----------------|--------------------|---|
| 1 | Рыба Солнышко (минтай) 80 минтай филе, сухари панировочные, яйцо диетическое, масло растительное кг, соль иодированная | 80.00 | 43.84 | 188.92 | Белки - 18.58, Жиры - 12.87, Углеводы - 11.50 |
| 2 | Картофельное пюре 150 картофель, молоко, масло сливочное 72.5%, соль иодированная | 150.00 | 16.24 | 161.53 | Белки - 2.13, Жиры - 4.53, Углеводы - 14.60 |
| 3 | Огурцы св порц 10 огурцы свежие | 10.00 | 1.53 | 1.41 | Белки - 0.80, Жиры - 0.10, Углеводы - 2.50 |
| 4 | Чай с сахаром 200 сахар, чай весовой 250 | 200.00 | 2.07 | 61.02 | Белки - 0.10, Жиры - 0.03, Углеводы - 7.46 |
| 5 | Хлеб ржаной 17 хлеб ржаной 600гр | 17.00 | 1.32 | 32.69 | Белки - 7.70, Жиры - 1.50, Углеводы - 37.00 |
| Итого: | | | 65.00 | | |

Обед

| № | Наименование | Выход, (г, мл) | Цена, (руб.) | Эн. цен. (Ккал) | БЖУ (г) |
|---------------|---|-------------------|-----------------|--------------------|---|
| 1 | Рассольник Ленинградский с перловкой со сметаной 200/4 картофель, огурцы соленые, морковь, крупа перловая, лук репчатый, сметана 15% бзмж, масло растительное кг, соль иодированная, лавровый лист 20 г | 204.00 | 10.60 | 93.62 | Белки - 0.97, Жиры - 1.57, Углеводы - 6.97 |
| 2 | Печень, тушенная в соусе 50/50 печень говяжья, сметана 15% бзмж, мука пшеничная в/с, масло растительное кг, паста томатная 25%, соль иодированная | 100.00 | 39.38 | 178.99 | Белки - 13.86, Жиры - 9.59, Углеводы - 9.31 |
| 3 | Макароны отварные 150 макароны, масло сливочное 72.5%, соль иодированная | 150.00 | 7.79 | 213.47 | Белки - 3.56, Жиры - 2.91, Углеводы - 25.47 |
| 4 | Компот из смеси фруктов (зам) с вит С 200 сахар, смесь компотная замороженная, аскорбиновая кислота 2,5 г, лимонная кислота 0,01 | 200.00 | 5.96 | 86.22 | Белки - 0.09, Жиры - 0.03, Углеводы - 10.62 |
| 5 | Хлеб ржаной 16 хлеб ржаной 600гр | 16.00 | 1.27 | 30.77 | Белки - 7.70, Жиры - 1.50, Углеводы - 37.00 |
| Итого: | | | 65.00 | | |

Директор ООО "Максимум"
Зав. производством

Е.Н. Осиневская
Е.Н. Осиневская

Бухгалтер

Ефимова В.В.
Ефимова В.В.

Е.Н. Осиневская

