

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

Утверждаю:
Директор МОУ *С.Таласова*

Меню 2 пятница 12-18 лет Для детей 12-18 лет

Завтрак

№	Наименование	Выход, (г, мл)	Цена, (руб.)	Эн. цен. (Ккал)	БЖУ (г)
1	Жаркое по- домашнему 200 картофель, говядина тушеная 325г, лук репчатый, морковь, масло растительное кг, соль иодированная, лавровый лист 20 г	200.00	43.81	307.82	Белки - 4.94, Жиры - 8.07, Углеводы - 15.38
2	Огурцы св порц 25 огурцы свежие	25.00	3.96	3.52	Белки - 0.80, Жиры - 0.10, Углеводы - 2.50
3	Нектар фруктовый 200 нектар фруктовый	200.00	12.00	100.00	Углеводы - 12.00
4	Булочка с кунжутом 50 мука пшеничная в/с, масло растительное кг, яйцо диетическое, сахар, дрожжи прессованные, кунжут, соль иодированная	50.00	5.23	176.41	Белки - 9.18, Жиры - 10.18, Углеводы - 56.12
Итого:			65.00		

Обед

№	Наименование	Выход, (г, мл)	Цена, (руб.)	Эн. цен. (Ккал)	БЖУ (г)
1	Суп картофельный с крупой, рыбой 260 картофель, консервы "скумбрия" 1/250 для первых блюд, крупа перловая, лук репчатый, морковь, масло растительное кг, соль иодированная, приправа, лавровый лист 20 г	260.00	12.63	163.28	Белки - 1.67, Жиры - 2.56, Углеводы - 8.27
2	Фрикадельки в соусе 80/30 свинные окорок , лопатка, хлеб "пшеничный" 400 гр, лук репчатый, мука пшеничная в/с, масло растительное кг, морковь, соль иодированная, паста томатная 25%, сахар, лавровый лист 20 г	110.00	37.37	233.97	Белки - 10.40, Жиры - 16.14, Углеводы - 12.64
3	Рис отварной 150 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	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 29 гр хлеб ржаной 600гр	29.00	2.23	55.77	Белки - 7.70, Жиры - 1.50, Углеводы - 37.00
Итого:			65.00		

Директор ООО "Максимум"
Зав. производством

Е.Н. Осиневская

Бухгалтер

Ефимова В.В.

Е.Н. Осиневская

