

# МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

Утверждаю:  
Директор МОУ *С.В. Осиневская*

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

## Завтрак

| №             | Наименование   | Выход,<br>(г, мл) | Цена,<br>(руб.) | Эн. цен.<br>(Ккал) | БЖУ (г)   |
|---------------|--|-------------------|-----------------|--------------------|---|
| 1             | <b>Котлета рыбная Любительская (минтай) 100</b><br>минтай филе, хлеб "пшеничный" 400 гр, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное кг, соль иодированная | 100.00            | 41.08           | 268.35             | Белки - 15.27,<br>Жиры - 15.00,<br>Углеводы - 17.28 |
| 2             | <b>Картофельное пюре 150</b><br>картофель, молоко, масло сливочное 72.5%, соль иодированная  | 150.00            | 16.24           | 161.53             | Белки - 2.13,<br>Жиры - 4.53,<br>Углеводы - 14.60   |
| 3             | <b>Огурцы св порц 11</b><br>огурцы свежие  | 11.00             | 1.68            | 1.55               | Белки - 0.80,<br>Жиры - 0.10,<br>Углеводы - 2.50    |
| 4             | <b>Чай с сахаром 200</b><br>сахар, чай весовой 250   | 200.00            | 2.07            | 61.02              | Белки - 0.10,<br>Жиры - 0.03,<br>Углеводы - 7.46    |
| 5             | <b>Булочка домашняя 40</b><br>мука пшеничная в/с, масло растительное кг, яйцо диетическое, сахар, дрожжи прессованные, соль иодированная                             | 40.00             | 3.93            | 140.19             | Белки - 9.02,<br>Жиры - 9.43,<br>Углеводы - 57.38   |
| <b>Итого:</b> |  |                   | 65.00           |                    |   |

## Обед

| №             | Наименование  | Выход,<br>(г, мл) | Цена,<br>(руб.) | Эн. цен.<br>(Ккал) | БЖУ (г)  |
|---------------|---|-------------------|-----------------|--------------------|--|
| 1             | <b>Свекольник со сметаной 250/3</b><br>картофель, свекла, лук репчатый, морковь, паста томатная 25%, сметана 15% бзмж, сахар, масло растительное кг, соль иодированная, чеснок, приправа, лимонная кислота 0,01, лавровый лист 20 г | 253.00            | 12.11           | 119.42             | Белки - 0.91,<br>Жиры - 1.72,<br>Углеводы - 7.02   |
| 2             | <b>Плов 150 (курица)</b><br>грудка куриная филе без кожи, рис пропаренный, шлифованный, масло растительное кг, морковь, лук репчатый, паста томатная 25%, соль иодированная, приправа, чеснок, лавровый лист 20 г                   | 150.00            | 41.44           | 312.21             | Белки - 13.63,<br>Жиры - 8.30,<br>Углеводы - 19.73 |
| 3             | <b>Помидоры св 25</b><br>помидоры свежие  | 25.00             | 3.83            | 5.35               | Белки - 1.10,<br>Жиры - 0.20,<br>Углеводы - 3.80   |
| 4             | <b>Напиток из апельсинов с вит С 200</b><br>апельсин весов, сахар, аскорбиновая кислота 2,5 г   | 200.00            | 6.46            | 141.20             | Белки - 0.22,<br>Жиры - 0.05,<br>Углеводы - 17.00  |
| 5             | <b>Хлеб ржаной 15</b><br>хлеб ржаной 600гр  | 15.00             | 1.16            | 28.84              | Белки - 7.70,<br>Жиры - 1.50,<br>Углеводы - 37.00  |
| <b>Итого:</b> |   |                   | 65.00           |                    |  |

Директор ООО "Максимум"  
Зав. производством

Е.Н. Осиневская

Ефимова В.В.

Бухгалтер

Е.Н. Осиневская

