

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



Утверждаю:
 Директор МОУ *С.В. Осиневская*

Меню 2 среда
 Для детей 7-11 лет

Завтрак

№	Наименование	Выход, (г, мл)	Цена, (руб.)	Эн. цен. (Ккал)	БЖУ (г)
1	Котлета рыбная Любительская (минтай) 80 минтай филе, хлеб "пшеничный" 400 гр, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное кг, соль иодированная	80.00	32.88	76.32	Белки - 8.50, Жиры - 4.20, Углеводы - 6.20
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 30 огурцы свежие	30.00	4.79	4.23	Белки - 0.80, Жиры - 0.10, Углеводы - 2.50
4	Булочка с посыпкой 75 мука пшеничная в/с, масло растительное кг, яйцо диетическое, сахар, дрожжи прессованные, соль иодированная	75.00	7.35	238.50	Белки - 7.28, Жиры - 12.52, Углеводы - 43.92
5	Чай с сахаром и лимоном 200/5 сахар, лимоны, чай весовой 250	205.00	3.74	61.81	Белки - 0.12, Жиры - 0.03, Углеводы - 7.35
Итого:			65.00		

Обед

№	Наименование	Выход, (г, мл)	Цена, (руб.)	Эн. цен. (Ккал)	БЖУ (г)
1	Свекольник со сметаной 250/3 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, Жиры - 1.72, Углеводы - 7.02
2	Плов 150 (курица) 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, Жиры - 8.30, Углеводы - 19.73
3	Помидоры св 25 помидоры свежие	25.00	3.83	5.35	Белки - 1.10, Жиры - 0.20, Углеводы - 3.80
4	Напиток из апельсинов с вит С 200 апельсин весов, сахар, аскорбиновая кислота 2,5 г	200.00	6.46	141.20	Белки - 0.22, Жиры - 0.05, Углеводы - 17.00
5	Хлеб ржаной 15 хлеб ржаной 600гр	15.00	1.16	28.84	Белки - 7.70, Жиры - 1.50, Углеводы - 37.00
Итого:			65.00		

Директор ООО "Максимум" *С.В. Осиневская*
 Зав. производством

Е.Н. Осиневская

Бухгалтер *С.В. Осиневская*

Е.Н. Осиневская

С.В. Осиневская
 Ефимова В.В.

