



МЕНЮ

Вторник - 2 (возраст 12 лет и старше)

Утверждаю
ИП Зиняев Б. А.
Согласовано
Директор школы

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Яйца вареные \\Белки - 5,08 г, Жиры - 4,60 г, Углеводы - 0,28 г. Энергетическая ценность 63,00 Ккал\\	40	
2	Каша вязкая молочная пшениная \\Белки - 8,34 г, Жиры - 8,65 г, Углеводы - 44,79 г. Энергетическая ценность 290,40 Ккал\\	200	
3	Напиток из шиповника \\Белки - 0,61 г, Жиры - 0,25 г, Углеводы - 18,68 г. Энергетическая ценность 79,38 Ккал\\	180	
4	Хлеб ржано-пшеничный \\Белки - 1,40 г, Жиры - 0,27 г, Углеводы - 12,35 г. Энергетическая ценность 57,47 Ккал\\	25	
5	Хлеб пшеничный \\Белки - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,32 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\\	40	
6	Фрукты свежие \\Белки - 1,20 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 11,25 г. Энергетическая ценность 57,00 Ккал\\	150	
8	Итого	635	
	Стоимость		68,44

ОБЕД

1	Салат из квашеной капусты \\Белки - 1,71 г, Жиры - 5,00 г, Углеводы - 8,46 г. Энергетическая ценность 85,70 Ккал\\	100	
2	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне \\Белки - 5,99 г, Жиры - 3,62 г, Углеводы - 17,54 г. Энергетическая ценность 140,25 Ккал\\	250	
3	Мясо-крупяные шарики \\Белки - 15,25 г, Жиры - 20,06 г, Углеводы - 15,98 г. Энергетическая ценность 304,76 Ккал\\	100	
4	Картофельное пюре \\Белки - 3,68 г, Жиры - 5,76 г, Углеводы - 24,53 г. Энергетическая ценность 164,70 Ккал\\	180	
5	Сок фруктовый или овощной \\Белки - 0,54 г, Жиры - 0,36 г, Углеводы - 29,34 г. Энергетическая ценность 122,76 Ккал\\	180	
6	Хлеб ржано-пшеничный \\Белки - 1,96 г, Жиры - 0,38 г, Углеводы - 17,29 г. Энергетическая ценность 80,46 Ккал\\	35	
7	Хлеб пшеничный \\Белки - 4,74 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 28,98 г. Энергетическая ценность 141,00 Ккал\\	60	
8	Итого	905	
	Стоимость		74,93

Повар: