



# МЕНЮ

Вторник - 1 (возраст 12 лет и старше)

Утверждаю  
ИП Зиняев Б. А.

Согласовано  
Директор школы

*Александр Зиняев*

## ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	<b>Сыр полутвердый (порциями)</b> \\Белки - 2,32 г, Жиры - 2,95 г, Углеводы - 0,00 г. Энергетическая ценность 36,00 Ккал\\	10	
2	<b>Тефтели рыбные</b> \\Белки - 13,22 г, Жиры - 12,88 г, Углеводы - 15,28 г. Энергетическая ценность 244,00 Ккал\\	100/60	
3	<b>Рис отварной</b> \\Белки - 4,38 г, Жиры - 6,45 г, Углеводы - 44,02 г. Энергетическая ценность 251,64 Ккал\\	180	
4	<b>Напиток из шиповника</b> \\Белки - 0,61 г, Жиры - 0,25 г, Углеводы - 18,68 г. Энергетическая ценность 79,38 Ккал\\	180	
5	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> \\Белки - 1,40 г, Жиры - 0,27 г, Углеводы - 12,35 г. Энергетическая ценность 57,47 Ккал\\	25	
6	<b>Хлеб пшеничный</b> \\Белки - 1,97 г, Жиры - 0,25 г, Углеводы - 12,07 г. Энергетическая ценность 58,75 Ккал\\	25	
8	<b>Итого</b>	580	
	<b>Стоимость</b>		68,44

## ОБЕД

1	<b>Икра из кабачков</b> \\Белки - 1,80 г, Жиры - 8,90 г, Углеводы - 7,70 г. Энергетическая ценность 119,00 Ккал\\	100	
2	<b>Рассольник ленинградский</b> \\Белки - 2,02 г, Жиры - 5,09 г, Углеводы - 11,98 г. Энергетическая ценность 107,25 Ккал\\	250	
3	<b>Гуляш</b> \\Белки - 10,64 г, Жиры - 28,19 г, Углеводы - 2,89 г. Энергетическая ценность 309,00 Ккал\\	100	
4	<b>Капуста тушеная</b> \\Белки - 3,72 г, Жиры - 5,83 г, Углеводы - 16,97 г. Энергетическая ценность 135,18 Ккал\\	180	
5	<b>Компот из смеси сухофруктов 54-1хн-2020</b> \\Белки - 0,45 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 17,82 г. Энергетическая ценность 72,90 Ккал\\	180	
6	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> \\Белки - 1,96 г, Жиры - 0,38 г, Углеводы - 17,29 г. Энергетическая ценность 80,46 Ккал\\	35	
7	<b>Хлеб пшеничный</b> \\Белки - 4,74 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 28,98 г. Энергетическая ценность 141,00 Ккал\\	60	
8	<b>Итого</b>	905	
	<b>Стоимость</b>		74,93

Повар: