



# МЕНЮ

Четверг - 1 (возраст 12 лет и старше)

Утверждаю  
ИП. Зиновьев Б.А.  
Согласовано  
Директор школы

## ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	<b>Сыр полутвердый (порциями)</b> \\Белки - 5,80 г, Жиры - 7,37 г, Углеводы - 0,00 г. Энергетическая ценность 90,00 Ккал\\	25	
2	<b>Каша вязкая молочная из риса и пшена</b> \\Белки - 5,89 г, Жиры - 7,90 г, Углеводы - 34,12 г. Энергетическая ценность 230,43 Ккал\\	200	
3	<b>Чай с сахаром</b> \\Белки - 0,20 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,50 г. Энергетическая ценность 26,80 Ккал\\	200	
4	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> \\Белки - 1,40 г, Жиры - 0,27 г, Углеводы - 12,35 г. Энергетическая ценность 57,47 Ккал\\	25	
5	<b>Хлеб пшеничный</b> \\Белки - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,32 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\\	40	
6	<b>Фрукты свежие</b> \\Белки - 0,96 г, Жиры - 0,24 г, Углеводы - 9,00 г. Энергетическая ценность 45,60 Ккал\\	120	
8	<b>Итого</b>	610	
	<b>Стоимость</b>		68,44

## ОБЕД

1	<b>Салат из свеклы отварной</b> \\Белки - 1,60 г, Жиры - 6,00 г, Углеводы - 11,00 г. Энергетическая ценность 104,00 Ккал\\	100	
2	<b>Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне</b> \\Белки - 5,65 г, Жиры - 6,83 г, Углеводы - 6,92 г. Энергетическая ценность 111,98 Ккал\\	250	
3	<b>Рыба, тушенная в томате с овощами</b> \\Белки - 19,50 г, Жиры - 9,90 г, Углеводы - 7,60 г. Энергетическая ценность 210,00 Ккал\\	200	
4	<b>Картофельное пюре</b> \\Белки - 3,68 г, Жиры - 5,76 г, Углеводы - 24,53 г. Энергетическая ценность 164,70 Ккал\\	180	
5	<b>Компот из свежих яблок 54-32хн-2020</b> \\Белки - 0,13 г, Жиры - 0,12 г, Углеводы - 8,93 г. Энергетическая ценность 37,35 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>	1005	
	<b>Стоимость</b>		74,93

Повар: