



# МЕНЮ

Среда - 1 (возраст 12 лет и старше)

Утверждаю  
ИПТ.Зинюв В.А.  
Согласовано  
Директор школы

## ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	<b>Бефстроганов</b> \\Белки - 12,75 г, Жиры - 18,94 г, Углеводы - 5,47 г. Энергетическая ценность 225,31 Ккал\\	100	
2	<b>Каша вязкая гречневая</b> \\Белки - 6,10 г, Жиры - 6,67 г, Углеводы - 27,36 г. Энергетическая ценность 194,00 Ккал\\	200	
3	<b>Кофейный напиток с молоком 54-23ГН-2020</b> \\Белки - 3,80 г, Жиры - 3,50 г, Углеводы - 11,20 г. Энергетическая ценность 91,20 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			
8	<b>Итого</b>	565	
	<b>Стоимость</b>		68,44

## ОБЕД

1	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> \\Белки - 1,40 г, Жиры - 4,60 г, Углеводы - 10,30 г. Энергетическая ценность 88,00 Ккал\\	100	
2	<b>Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне</b> \\Белки - 5,55 г, Жиры - 5,95 г, Углеводы - 13,24 г. Энергетическая ценность 128,39 Ккал\\	250	
3	<b>Мясо-крупяные шарики</b> \\Белки - 15,25 г, Жиры - 20,06 г, Углеводы - 15,98 г. Энергетическая ценность 304,76 Ккал\\	100	
4	<b>Макаронные изделия отварные</b> \\Белки - 6,62 г, Жиры - 5,42 г, Углеводы - 31,73 г. Энергетическая ценность 202,14 Ккал\\	180	
5	<b>Сок фруктовый или овощной</b> \\Белки - 0,54 г, Жиры - 0,36 г, Углеводы - 29,34 г. Энергетическая ценность 122,76 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: