

СОГЛАСОВАНО

Директор школы

Меню

горячего питания для учащихся образовательных учреждений

в возрасте от 7 до 11 лет

платные завтраки и обеды

	завтрак			эн.ценно	белки	жиры	углевод
204	макароны с сыром	200		334,4	13,5	15,9	34,1
379	кофейный напиток	200		155,2	3,6	2,67	29,2
таблица	фрукт	100		47	0,4	0,4	9,8
		500	120	536,6	17,5	18,97	73,1
обед							
52	салат из свеклы	60		55,7	0,8	3,6	4,96
102	суп картоф с бобовыми	200		118,8	4,4	4,2	13,2
278/331	тефтели мясные с/соус	90		189,3	8,8	10,5	15,1
304	рис отварной	150		226,9	3,5	7,3	34,4
	хлеб	30		69	1,7	0,3	14,8
376	чай с сахаром	200		61	0,12		15
		730	150	720,7	19,32	25,9	97,46

завтрак							
224	запеканка твор. с соусом	170		324	14	12,5	28,3
376	чай с сахаром	200		61	0,12		15
	фрукт	130		61,1	0,52	0,52	12,7
		500	120	446,1	14,64	13,02	56
обед							
99	суп из овощей	200		95,3	1,6	5	9,1
268/331	шницель мясной	90		191,2	9,8	12	9,3
310	картофель отварной	150		112,2	3	0,6	23,7
20	салат витаминный	60		39,96	0,45	3,61	1,41
376	чай с сахаром	200		61	0,12		15
	хлеб	30		69	1,7	0,3	14,8
		730	150	568,66	16,67	21,51	73,31

завтрак							
174	каша пшеничная молочн	200		260	6,1	11,2	33,5
376	чай с сахаром	200		61	0,12		15
3	бутерброд с сыром	50.		157	5,8	8,3	14,8
таблица	фрукт	100.		47	0,4	0,4	9,8
		550	120	525	12,42	19,9	73,1
обед							
96	рассольник ленинг	200		85,8	1,6	4,1	9,6
294	биточки куриные	90		229	13,9	13,4	13
309	макарон изд отварные	150		195	5,5	5,8	30,5
59	салат из моркови	60		49,1	0,5	3,1	4,7
376	чай с сахаром	200		61	0,12		15
	хлеб	30		69	1,7	0,3	14,8
		730	150	688,9	23,32	26,7	87,6

завтрак							
190	пудинг манный	200		405	10,4	11,5	64,8
табл	яблоко	100		47	0,4	0,4	9,8
376	чай с сахаром	200		61	0,12		15
		500	120	513	10,92	11,9	89,6
обед							
45	салат из св.капусты	60		56,5	0,8	3,7	5,1
82	борщ с капустой, карт	200		73	1,3	3,9	6,9
234/331	котлета рыбная с/соус	90		133,5	8,2	6,4	11,2
312	картофельное пюре	150		137,25	3,1	4,8	20,4
376	чай с сахаром	200		61	0,12		15
	хлеб	30		69	1,7	0,3	14,8
		730	150	530,25	15,22	19,1	73,4

завтрак							
290/331	голень куриная	120		262,4	18,8	20,8	0,4
302	каша гречн рассыпч	150		262,5	8,3	8,96	37,4
376	чай с сахаром	200		61	0,12		15
	хлеб	30		69	1,7	0,3	14,8
		500	120	654,9	28,92	30,06	67,6
обед							
52	салат из свеклы	60		55,7	0,84	3,6	4,96
112	суп картоф с макарон изд	200		94,6	2,2	2,3	14
268	шницель мясной с/с	90		149,7	7	9,5	8
143	ругу овощное	150		213	2,7	16,5	12,9
376	чай с сахаром	200		61	0,12		15
	хлеб	30		69	1,7	0,3	14,8
		730	150	643	14,56	32,2	69,66

№репц	завтрак	выход	цена	эн.ценн	белки	жиры	углеводы
174	каша пшеничная молочная	200		260	6,1	11,2	33,5
376	чай с сахаром	200		61	0,12		15
3	бутерброд с сыром	50.		157	5,8	8,3	14,8
таблица	фрукт	100.		47	0,4	0,4	9,8
		550	120	525	12,42	19,9	73,1
Обед							
45	салат из свежей капусты	60		56,5	0,8	3,7	5,1
102	суп картоф с бобовым	200		118,8	4,4	4,2	13,2
268/331	котлета мясная	90		191,2	9,8	12	9,3
309	макарон изд отварн	150		195,8	5,5	5,8	30,5
376	чай с сахаром, лимон	200		61	0,12		4
	хлеб	30		69	1,7	0,33	14,8
		730	150	692,3	22,32	26,03	76,9

завтрак							
224	запеканка рисов/творожс	180		354	10,4	8,01	59,3
376	чай с сахаром	200		61	0,12		15
таблица	фрукт	120		56,4	0,48	0,48	11,8
		500	120	471,4	11	8,49	86,1
Обед							
52	салат из свеклы	60		55,7	0,8	3,6	4,96
112	суп картоф с макарон.изд	200		94,6	2,2	2,3	14
234	котлета рыбная	90		133,5	8,2	6,4	11,2
312	картофельное пюре	150		137,25	3,1	4,8	20,4
376	чай с сахаром	200		61	0,12		15
	хлеб	30		69	1,7	0,33	14,8
		730	150	551,05	16,12	17,43	80,36

завтрак							
288/332	курица отварная в соусе	120		262	18,8	20,8	0,38
302	каша гречн рассыпч	150		262,5	8,3	8,96	37,4
376	чай с сахаром	200		61	0,12		15
	хлеб	30		69	1,7	0,33	14,8
		500	120	654,5	28,92	30,09	67,58
обед							
20	салат витаминный	60		2,8	0,16	0,02	0,52
88	щи из свеж капусты с кар	200		71,8	1,4	4	6,3
278/331	тефтели мясные	90		189,3	8,8	10,5	15,1
143	рагу овощное	150		213	2,7	16,5	12,9
376	чай с сахаром	200		61	0,12		15
	хлеб	30		69	1,7	0,33	14,8
		730	150	606,9	14,88	31,35	64,62

завтрак							
204	макаронны с сыром	200		334,4	13,5	15,9	34,1
379	кофейный напиток	200		155,2	3,6	2,67	29,2
таблица	фрукт	100		47	0,4	0,4	9,8
		500	120	536,6	17,5	18,97	73,1
обед							
59	салат из моркови	60		49,1	0,5	3,1	4,7
82	борщ с капустой, карт	200		104	1,8	4,9	10,9
294	биточки куриные	90		228,8	14	13,4	13
302	каша гречнев рассып	150		262,5	8,3	9	37,4
376	чай с сахаром, лимон	200		61	0,12		15
	хлеб	30		69	1,7	0,33	14,8
		730	150	774,4	26,42	30,73	95,8

№ рец	завтрак	выход	цена	эн.ценн	белки	жиры	углеводы
174	каша пшенная молочн	200		285	7,5	11,7	37,1
376	чай с сахаром	200		61	0,12		15
3	бутерброд с сыром	50.		157	5,8	8,3	14,8
таблица	фрукт	100		47	0,4	0,4	9,8
		550	120	550	13,82	20,4	76,7

обед

45	салат из св капусты	60		56,5	0,8	3,7	5,1
96	рассольник ленинг	200		85,8	1,6	4,1	9,6
239/331	тефтели рыбные рыбная	90		167,4	9,3	8,9	12,4
304	рис отварной	150		226,5	3,5	7,3	34,4
376	чай с сахаром	200		61	0,12		15
	хлеб	30		69	1,7	0,33	14,8
			150	666,2	17,02	24,33	91,3