

**Основное 10-дневное меню горячих завтрак 1-4-х классов
1 неделя 2 день**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
90	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ 90	Калорийность-200, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-7	67-18
50	Соус сметанный с томатом 50 № 331	Калорийность-35, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-5	5-53
150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	7-66
50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	5-58
200	ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И САХАРОМ	Калорийность-38, Жиры-1, Углеводы-7	4-05
	Итого за Завтрак	Калорийность-624, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-79	90-00
<u>Обед</u>			
60	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ 60	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	9-78
200	Суп с крупой и мясными фрикадельками 200	Калорийность-147, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-9	22-70
250	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ 250	Калорийность-272, Белки-26, Жиры-9, Углеводы-22	45-39
80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39	8-93
200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-20	3-20
	Итого за Обед	Калорийность-709, Белки-48, Жиры-16, Углеводы-94	90-00
	Итого за день	Калорийность-1 333, Белки-75, Жиры-37, Углеводы-173	180-00

Согласованно
Директор _____

мп

Утверждено
ИП Ванджура О.Ю.

мп

