

**Основное меню горячих завтраков и обедов 5-11-х классов
1 неделя 2 день**

Выход (г)	Наименование блюда	м. ден. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ 100	Калорийность-222, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-8	
50	Соус сметанный с томатом 50 № 331	Калорийность-35, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-5	
180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	Калорийность-280, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43	
70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	Калорийность-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-34	
200	ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И САХАРОМ	Калорийность-38, Жиры-1, Углеводы-7	
	Итого за Завтрак	Калорийность-740, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-97	100-00
Обед			
100	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ 100	Калорийность-37, Белки-3, Углеводы-6	
250	Суп с крупой и мясными фрикадельками 250	Калорийность-184, Белки-18, Жиры-8, Углеводы-11	
280	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ 280	Калорийность-304, Белки-29, Жиры-10, Углеводы-25	
100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-49	
200	КОМПОТ ИЗ СМЕШИ СУХОФРУКТОВ с	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-20	
	Итого за Обед	Калорийность-840, Белки-58, Жиры-18, Углеводы-111	120-00
	Итого за день	Калорийность-1 580, Белки-89, Жиры-43, Углеводы-208	220-00

Согласованно
Директор _____

МП

Утверждено
ИП Ванджура О.Ю.

МП

