



МЕНЮ
Суббота (неделя 1)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Салат из свежей капусты с огурцами	60	1,67	4,71	6,16	73,77
Картофельное пюре	150	3,43	7,1	21,1	146
Рыба припущенная с овощами	90/30	9,33	6,33	10,2	135,09
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Кондитерское изделие	15	0,38	0,5	7,95	41,55
Чай с сахаром и яблоками	175/15/10	0,2	0,5	15,7	65,3
Цена завтрака / Итого за завтрак	53,41	18,29	19,58	84,87	576,71

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Салат с картофелем, морковью и зеленым горошком	100	2,78	7,85	10,26	122,9
Картофельное пюре	180	4,65	8,08	26,43	197,04
Рыба припущенная с овощами	90/30	9,33	6,49	10,2	136,53
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142
Чай с сахаром и яблоками	175/15/10	0,2	0,5	15,7	65,3
Цена завтрака / Итого за завтрак	48,00	21,52	23,4	92,11	663,77
Родительская плата (за минусом субсидии 8,00 рублей)	40,00				

ОБЕД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Салат из свеклы отварной	60	0,87	4,05	9,21	53,82
Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной	225/15/10	6,59	7,62	24,45	232
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,73	7,15	26,7	172
Курица тушеная с овощами	60/30	10,5	7,11	13,2	161,76
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
Цена обеда/ Итого за обед	62,00	27,38	26,46	111,58	787,71

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Салат из свеклы отварной	100	1,45	6,75	15,36	89,7
Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной	225/15/10	6,59	7,62	24,45	232
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,23	9,09	39,6	204
Курица тушеная с овощами	70/30	12,02	8,29	12,4	172,29
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142
Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
Цена обеда/ Итого за обед	66,00	33,02	32,4	140,51	916,79

МЕНЮ на 8,00 рублей

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Картофельное пюре	150	3,43	7,1	21,1	146
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Чай с сахаром	180/15	0,021	0,005	14,975	60

Технолог-калькулятор: Новикова Н.Н.
 Старший повар: *В.В. Валкова*