

07 Декабря 2020 г.

Меню МБОУ СОШ №14 (с 7-11 лет)

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			
<u>Завтрак</u>						
0.62	0.04	1.3	8	.020	Зел.горошек консервированный	
6	8.3	15.4	160	.030/20	Бутерброд с колбасой в/к(батон Бутербродный)	
16.08	24.84	4.32	304	.180/5	Омлет натуральный с маслом	
2.9	2	20.9	113	.200	Кофейный напиток на сгущенном молоке	
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	
28	36	52	637			

<u>Обед (1 смена)</u>						
0.28	0.04	0.88	8	.035	Перец сладкий	
1.8	5.23	9.87	104	.250/10	Борщ с капустой и сметаной	
9.6	5.9	11.25	137	.075/5	Котлеты рыбные (кета) с маслом	
4.32	7.2	38.88	238	.180	Рис припущенный	
0.5	0.2	23.1	96	.200	Компот из свежих яблок	
1.98	0.36	10	52	.039.2	Хлеб ржано-пшеничный	
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	
21	19	109	705			123,00

Руководитель _____ Надежкина Н.А.
 Зав.производством _____
 Калькулятор _____ Дорохова Н.И.



Меню МБОУ СОШ №14 (с 11 лет)

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			
<u>Завтрак</u>						
0.62	0.04	1.3	8	.020	Зел.горошек консервированный	
6	8.3	15.4	160	.030/20	Бутерброд с колбасой в/к(батон Бутербродный)	
16.08	24.84	4.32	304	.180/5	Омлет натуральный с маслом	
2.9	2	20.9	113	.200	Кофейный напиток на сгущенном молоке	
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	
0.56	0.56	13.72	66	.140 гр.	Яблоки свежие	
28	36	66	703			

<u>Обед (1 смена)</u>						
0.24	0.03	0.75	7	.030	Перец сладкий	
1.8	5.23	9.87	104	.250/10	Борщ с капустой и сметаной	
9.6	5.9	11.25	137	.075/5	Котлеты рыбные (кета) с маслом	
4.32	7.2	38.88	238	.180	Рис припущенный	
0.5	0.2	23.1	96	.200	Компот из свежих яблок	
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	
2.5	0.2	0.57	595	.027.4	Хлеб ржано-пшеничный	
21	19	99	1247			140,00

Руководитель _____ Надежкина Н.А.
 Зав.производством _____
 Калькулятор _____ Дорохова Н.И.

