

"Утверждаю"
 Директор МБОУ СОШ №14
 М.М. Трылькиной
 Т.Г. Курбатова

3 день 2 нед

3 день	2 неделя
--------	----------

МБОУ СОШ № 14

Отд./корп

Ежедневное меню 5-11 класс

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	блюдо	189	Каша молочная рисовая жидкая	200		185,9	6	3,7	31,8
	закуска	1	Бутерброд с маслом	60		216,2	6,3	12,7	16,5
	напиток	382	Какао с молоком	200		102,3	3,8	3	14,7
	хлеб	ПП	Хлеб пшеничный	30		71	2,3	0,2	15,1
	хлеб	ПП	Хлеб ржаной	20		40,8	1,3	0,2	8,5
		ПП	Молоко т/п	200		104,8	5,6	4,9	9,3
	Итого			710	0,00	721	25,3	24,7	95,9
Обед	закуска	0	Итого						
	1 блюдо	ГПК	Фрукты свежие по сезону (яблоки)	120		56,4	0,50	0,50	11,80
	2 блюдо	113	Суп-лапша домашняя	250		116,1	2,70	9,70	13,60
	2 блюдо	181	Каша пшеничная рассыпчатая с овощами	180		232,6	7,00	5,90	21,30
	напиток	234	Биточки рыбные/соевые молочный 90/25	125		223,2	13,90	10,70	16,60
	хлеб	289	Сок фруктовый /виноградный/	200		135,8	0,60	0,40	31,60
	хлеб	ПП	Хлеб пшеничный	50		118	3,80	0,30	25,10
		ПП	Хлеб ржаной	30		61	2,00	0,30	12,70
	Итого	ПП	Хлеб ржаной	955,00	0,00	944	31	28	133
		0	Итого						
Полдник	кон.из.	219	Сырники из творога со сметаной	135		233	12,40	12,20	10,20
	напиток	354	Кисель из яблок сушеных	200		92,4	0,30	0,00	22,60
	кон.из.	ПП	Кондит.изделие/печенье сахарное/	15		62,6	1,10	1,50	11,20
	Итого			335,00	0,00	388	14	14	44