

Согласовано

Руководитель Учреждения

МЕНЮ

313 Школа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

20/5/30	Бутерброд с джемом или повидлом с маслом	ЭЦ-161, Б-3, Ж-4, У/В-29
160	Пудинг из творога	ЭЦ-484, Б-28, Ж-19, У/В-44
185/15/10	Чай с сахаром и лимоном	ЭЦ-57, У/В-15
125	Йогурт	ЭЦ-100, Б-4, Ж-3, У/В-14
50	Зефир обогащенный	ЭЦ-150, У/В-37
100	Киви свежее	ЭЦ-140, Б-3, У/В-34
Итого за Завтрак		ЭЦ-1 091, Б-38, Ж-26, У/В-173

Обед

60	Салат из свежих огурцов с маслом подсолнечным	ЭЦ-62, Ж-6, У/В-1
200/20/1	Суп- лапша домашняя с птицей и зеленью	ЭЦ-174, Б-5, Ж-5, У/В-8
75/75	Бефстроганов из отварного мяса	ЭЦ-276, Б-22, Ж-19, У/В-5
145/5	Каша гречневая рассыпчатая	ЭЦ-199, Б-3, Ж-4, У/В-36
200	Компот из свежих яблок с сахаром	ЭЦ-115, У/В-28
30	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	ЭЦ-82, Б-4, Ж-1, У/В-18
30	Батон нарезной обогащенный	ЭЦ-76, Б-2, Ж-1, У/В-15
Итого за Обед		ЭЦ-984, Б-37, Ж-37, У/В-112

Полдник

100	Пирожок с яблоками	ЭЦ-243, Б-6, Ж-5, У/В-44
200	Молоко в индивидуальной упаковке	ЭЦ-113, Б-6, Ж-5, У/В-10
100	Нектарин свежий	ЭЦ-41, Б-1, У/В-8

Итого за Полдник ЭЦ-397, Б-13, Ж-11, У/В-62**Итого за день** ЭЦ-2 473, Б-87, Ж-73, У/В-347Бухгалтер
калькуляторЗаведующий
производствомГенеральный
директор