

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 3

З. Бураков С. А.
2014

МЕНЮ

Наименование и номер школы: МБОУ СОШ № 3

Дата: 21.03.2014

Время: 12:00-13:00

Исполнители: _____

Номер и Номер дня недели: 4

Возраст Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Пример блюда	коллекционные блюда	высход в граммах	Белки	Жиры	Углево- ды	Калориин- ность	цена	
ЗАВТРАК									
1	Икра кабачковая		60	1,01	0,05	12,27	53,57	12,00р.	
2	Запеканка картофельная с мясом		175	10,30	11,17	15,33	290,05	61,50р.	
3	Фруктовый чай (с яблоком)		200	0,60	0,40	10,40	61,80	6,50р.	
4	Хлеб пшеничный		40	2,38	0,29	16,86	89,30	2,50р.	
5	Хлеб ржаной		25	1,40	0,28	11,35	50,52	2,50р.	
	Всего:		500	15,69	12,19	66,21	545,24		
								85,00р.	
ОБЕД									
1.	Салат "Витаминный" (яблоко свеклес, капуста, морковка)		60		0,71	1,92	5,33	47,64	12,00 Р
2.	Рассольник		200	2,02	5,00	11,98	101,81	15,00 Р	
3.	Голубцы ленивые		90	7,50	7,65	5,63	171,40	48,50 Р	
4.	Каша овсяная (зрелая)		150	3,23	4,22	25,80	231,80	15,00 Р	
5.	Яблоко свеклес		120	0,50	0,50	12,25	55,50	10,00 Р	
6.	Напиток из плодов шиповника		200	0,30	0,00	15,20	62,00	10,00 Р	
7.	Хлеб пшеничный		60	3,58	0,43	25,30	133,94	3,00 Р	
8.	Хлеб ржаной		20	1,12	0,22	9,08	40,42	2,00 Р	
	Всего:		900	18,96	19,95	110,57	844,51		
								115,50р.	
ПОЛДНИК									
	Каша "Дружба" молочная		250	8,25	10,41	43,86	211,39		
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)		200	6,00	6,40	8,21	114,40		
			450	14,25	16,81	52,07	325,79	50,00р.	

Директор МБОУ СОШ № 3

Зая. про Зая. производством ООО "Ваша сервисная компания"

