



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 5

Буров В. А.
2014

МЕНЮ

Наименование и номер меню №

Дата

Возраст

Пол

Номер дня недели

Возрастная категория: 7-11 лет

14.08.2014
7 лет
Муж

№ п/п	Пример меню, наименование блюда	весов в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Насыщенность	цена
ЗАВТРАК							
1.	Вареный горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	12,00р.
2.	Уголи из свеклы	100	14,55	16,79	2,89	221,00	65,50р.
3.	Каша рисовая с вареньем	150	2,90	5,40	27,20	209,00	15,00р.
4.	Панкек из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	10,00р.
5.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	2,50р.
6.	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	2,50р.
	Всего:	575	24,93	25,26	81,2	698,72	
							107,50р.
ОБЕД							
1.	Салат из свеклы с огурцами соевыми	60	0,70	1,00	2,60	22,20	12,00р.
2.	Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,30	92,60	15,00р.
3.	Котлеты мясо - картофельные по - домашнему	90	12,78	10,26	11,70	191,70	44,00р.
4.	Каша пшеничная	150	3,75	6,90	16,05	141,00	15,00р.
5.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	10,00р.
6.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	2,50р.
7.	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	2,00р.
8.	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	10,00р.
	Всего:	880	23,95	23,70	109,85	764,20	
							110,50р.
ПОЛДНИК							
1.	Каша овсяная молочная (рисовая)	200	4,01	6,50	15,80	169,8	
2.	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	
3.	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	
	Всего:	420	5,83	8,77	44,95	314,19	50,00р.

Директор МБОУ СОШ № 5

производства ООО "Ваша сервисная компания"

В. А. Буров

