

приятного аппетита!



меню школьника

Наименование блюд

Завтрак

для 1-4 классов

для 5-11 классов

выход, г цена, руб. ккал выход, г цена, руб. ккал

Каша молочная из манной крупы 200/ 5/7	212	25,37	264,14	212	25,37	264,14
Мандарин	125	29,27	66,25	125	29,27	66,25
Сыр полутвердый	15	16,65	54,6	15	16,65	54,6
Чай ягодный	200	4,31	48,63	200	4,31	48,63
Батон	40	7,04	109	40	7,04	109
итого завтрак	592	82,64	542,62	592	82,64	542,62

Обед

выход, г цена, руб. ккал выход, г цена, руб. ккал

Томаты консервированные	60	16,77	9,6	60	16,77	9,6
Суп из овощей с курицей со сметаной 200/15/10	225	30,30	123,94	275	33,92	142,83
Поджарка из говядины	90	81,50	200,94	100	88,78	223,27
Рис отварной	150	11,80	208,7	180	13,4	278,3
Компот из кураги 200/11	200	8,82	78,69	200	8,82	78,69
Хлеб пшеничный	50	6,60	117,5	60	8,18	141
Хлеб ржано- пшеничный	20	2,24	39,6	30	3,74	59,4
итого обед	795	158,03	778,97	945	173,61	933,09

Полдник

выход, г цена, руб. ккал выход, г цена, руб. ккал

Пита с сыром	75	78,20	221,96			
Яблоко	125	33,00	58,75			
итого полдник	200	111,20	280,71	0	0,00	0

Итого за день ккал

1602

1476

Калькулятор Е.В. Потапович

Зав. Производством _____

