



"Утверждаю"
 Директор МАОУ
 "Средняя школа
 Козырь И.
 10



День 11



меню школьника

наименование блюд

для 5-11 классов

Завтрак	выход, г	цена, руб.	ккал
Сыр	15	15,58	54,6
Масло сливочное	10	14,50	66,09
Каша молочная геркулесовая с ягодой	200/5/5/10	31,14	276,34
Яйцо варёное	40	12,00	62,8
Хлеб пшеничный	38,8	4,87	91,62
Чай с сахаром и лимоном	200/11/7	2,89	47,79
Яблоко	102	14,02	47,97
итого завтрак	643,8	95,00	647,21

Обед	выход, г	цена, руб.	ккал
Сельдь с картофелем	100	19,17	169,83
Суп карт. с макаронами, куриц.	16/250	16,43	152,06
Гуляш из говядины	100	70,80	203,84
Каша гречневая с маслом	180/5	13,62	225,24
Хлеб пшеничный	40,2	5,04	94,92
Хлеб ржано- пшеничный	31	3,41	63,13
Компот из сухофруктов	200	5,46	86,9
Груша	118	21,07	54,28
итого обед	1040,2	155	1050,2

Калькулятор _____

Шеф.повар _____