



"Утверждаю"
 Директор МАОУ
 "Средняя школа
 Козырь И.Н.
 16



День 11



меню школьника

наименование блюд

для 5–11 классов

Завтрак	выход, г	цена, руб.	ккал
Сыр	15	14,15	54,6
Масло сливочное	10	9,70	66,09
Яблоко	123	16,86	57,85
Каша молочная пшеничная с ягодой	200/5/5/10	29,93	251,44
Хлеб пшеничный	40,4	5,06	95,39
Чай с сахаром и лимоном	200/11/7	3,30	47,79
Яйцо варёное	40	16,00	62,8
итого завтрак	672,4	95,00	635,96

Обед	выход, г	цена, руб.	ккал
Сельдь с картофелем	100	16,87	169,83
Борщ с курицей и сметаной	15/250/9	25,23	172,81
Гуляш из говядины	100	65,11	203,84
Каша гречневая	180	6,24	192,19
Хлеб пшеничный	40,1	5,03	94,69
Хлеб ржано- пшеничный	39,8	4,39	81,05
Компот из сухофруктов	200	4,99	86,9
Груша	125	22,14	57,5
итого обед	1058,9	150	1058,81

Калькулятор _____
 Шеф.повар _____