



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

19



День 1



меню школьника

наименование блюд для 5–11 классов

Завтрак

	выход, г	цена, руб.	ккал		
Яйцо варёное	40	17	62,8		
Масло сливочное	10	9,70	66,09		
Каша молочная геркулес с брусникой	200/5/5/10	26,20	276,34		
Хлеб пшеничный	39,2	5,73	92,56		
Чай с сахаром и лимоном	200/11/7	3,30	47,79		
Яблоко	123	18,92	57,85		
Сыр	15	14,15	54,6		
итого завтрак	669	95,00	595,23	0	0

Обед

	выход, г	цена, руб.	ккал		
Винегрет с сельдью	100	23,34	147,77		
Суп овощной с курицей и сметаной	15/250/10	21,33	142,83		
Бефстроганов из говядины	100	62,79	201,3		
Каша гречневая с маслом	180/5	11,09	225,24		
Хлеб пшеничный	40,3	5,89	95,16		
Хлеб ржано- пшеничный	40	4,89	81,46		
Компот из сухофруктов	200	4,99	86,9		
Груша	120	25,68	55,2		
итого обед	960,3	160	1035,86	0	0

Полдник

	выход, г	цена, руб.	ккал	выход, г	ккал
итого полдник	0	0	0	0	0

Калькулятор
 Шеф.повар