



МЕНЮ

Наименование и номер школы № ШОЛЫ СОШ № 7 г. Ленинск

Дата 26 октября
 День: суббота
 Неделя _____ 2
 Номер дня недели: _____ 12
 Возрастная категория: _____ 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Жиры	Белки	Углеводы	Калорийность	цена
ЗАВТРАК							
1.	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,81	63,00	18,00 Р
2.	Каша манная молочная	250	8,25	10,41	43,86	211,39	52,40 Р
3.	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	10,00 Р
4.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	2,50 Р
5.	Фрукты свежие (Яблоко кубанское)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	15,00 Р
		650	16,28	15,82	88,78	479,65	
							97,90 Р
ОБЕД							
1.	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,17	1,67	4,33	37,00	20,00 Р
2.	Щи из квашенной капусты	250	1,69	5,36	8,70	89,75	25,00 Р
3.	Гуляш из говядины	120	24	23,4	3,96	309,6	75,00 Р
4.	Картофельное пюре	180	4,86	7,20	10,44	126,00	47,00 Р
5.	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	10,00 Р
6.	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	3,00 Р
7.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	3,00 Р
8.	Фрукты свежие (Яблоко кубанское)	120	1,80	1,80	25,20	115,20	15,00 Р
		1070	39,64	40,31	135,49	1051,17	
							198,00 Р
Полдник 2 смена (овз+инив)							
1	Каша "Дружба" молочная	250	8,25	10,41	43,86	211,39	
2	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86		
		450	8,77	10,59	72,72		

Директор МБОУ СОШ № 7

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"

С.Н. Зюкина



