



Меню по столовой МБОУ

Завтрак

Обед

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			

Завтрак

7,2	9,2	44	287	250	Каша манная молочная	44-80
3,26	8,6	19,7	169	40/10	Бутерброд с маслом	12-20
0,2	0,02	13,6	58	200	Чай с лимоном	4-50
3,7	4,7	36,5	203	50	Печенье	8-50
14,36	22,52	113,8	717	550		70-00

Обед

1,08	0,06	2,1	12	60	Овощи сезонные в нарезке	9-15
2,01	5,17	13,74	110	250	Борщ с капустой и картофелем	14-84
12,3	6,63	5,65	133	90	Рыба, тушеная с овощами	39-63
2,8	3,8	26,9	153	150	Картофель отварной	19-08
2,37	0,3	14,49	71	30	Хлеб пшеничный	2-10
1,98	0,36	10,02	52	30	Хлеб ржаной	2-10
0,12	0,1	27,49	111	200	Кисель из плодов или ягод свежих	9-10
22,66	16,42	100,4	642	810		96-00

Ответственный по питанию
Повар
Медсестра