

Утверждаю

Директор школы

МБОУ СОШ п.ДЕ-КАСТРИ
МЕНЮ НА

Т.В.



	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша молочная с гречневой крупой	250		332,50	10,80	11,72	46,75
	Бутерброд с сыром и маслом	50		157,00	5,80	8,30	14,83
	Кофейный напиток	200		100,00	3,16	2,68	15,94
Обед	Салат из свежих огурцов	100		66,00	0,75	6,01	2,34
	Гуляш мясной	50 / 50		211,00	15,15	15,68	2,57
	Каша рассыпчатая гречневая	200		328,00	11,66	7,98	52,80
	Чай с сахаром	200		40,00	0,07	0,20	10,01
	Хлеб пшеничный	50		115,00	3,45	0,55	16,20
	Хлеб ржаной	30		69,00	1,68	0,33	9,72

Стоимость блюда:

Обед	Салат из свежих огурцов	60		39,60	0,45	3,60	1,40
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		94,00	2,16	2,28	13,96
	Гуляш мясной	50 / 50		211,00	15,15	15,68	2,57
	Каша рассыпчатая гречневая	150		246,00	8,74	5,98	39,60
	Компот из ягод	200		122,00	0,52	0,18	28,86
	Хлеб пшеничный	50		115,00	3,45	0,55	16,20

МБОУ СОШ п.ДЕ-КАСТРИ
МЕНЮ НА

Утверждаю
Директор школы

Степанова В.



	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Птица тушеная	100		162,00	13,28	10,84	2,90
	Рожки отварные	150		168,00	5,52	4,51	26,44
	Хлеб пшеничный	50		115,00	3,45	0,55	16,20
	Чай с сахаром	200		40,00	0,07	0,20	10,01
Обед	Салат витаминный	100		95,00	1,57	6,02	8,79
	Плов с мясом	200		449,00	23,13	23,98	35,29
	Чай с сахаром	200		40,00	0,07	0,20	10,01
	Хлеб пшеничный	50		115,00	3,45	0,55	16,20
	Хлеб ржаной	30		69,00	1,68	0,33	9,72

Стоимость блюда:

Обед	Салат витаминный	60		57,00	0,94	3,61	5,27
	Борщ с капустой и картофелем	200		82,00	1,44	3,94	8,74
	Плов с мясом	150		337,00	17,35	17,99	26,47
	Компот из смеси сухофруктов	200		132,00	0,66	0,10	32,00
	Хлеб пшеничный	50		115,00	3,45	0,55	16,20

Стоимость блюда:

МБОУ СОШ п.ДЕ-КАСТРИ
МЕНЮ НА

Утверждаю
Директор школы

Степанова Т.В.



	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша молочная с крупой пшенной	210		296,00	8,52	9,84	43,59
	Яйцо отварное	40		63,00	5,10	4,60	0,30
	Бутерброд с сыром	50		157,00	5,80	8,30	14,83
	Чай с сахаром с молоком	200		61,00	1,52	1,35	10,91
Обед	Овощи натуральные свежие	50		11,00	0,55	0,10	1,90
	Гуляш мясной	50 /50		211,00	15,15	15,68	2,57
	Рис припущенный	200		266,00	4,86	5,74	48,88
	Чай с сахаром	200		40,00	0,07	0,20	10,01
	Хлеб пшеничный	50		115,00	3,45	0,55	16,20
	Хлеб ржаной	30		69,00	1,68	0,33	9,72

Стоимость блюда:

Обед	Овощи натуральные свежие	50		11,00	0,55	0,10	1,90
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200		84,00	1,76	2,22	12,32
	Гуляш мясной	50 /50		211,00	15,15	15,68	2,77
	Рис припущенный	150		199,50	3,64	4,30	36,66
	Чай с сахаром	200		40,00	0,07	0,20	10,01
	Хлеб пшеничный	50		115,00	3,45	0,55	16,20

МБОУ СОШ п. ДЕ-КАСТРИ
МЕНЮ НА

Утверждаю
Директор школы

Степанова Т.В.



	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Биточки мясные, томатный соус	100		472,00	13,10	39,54	16,08
	Каша рассыпчатая гречневая	150		246,00	8,74	5,98	39,60
	Чай с сахаром, лимоном	200		62,00	0,13	0,02	15,20
	Хлеб пшеничный	50		115,00	3,45	0,55	16,20
Обед	Салат из сырых овощей	100		73,00	1,09	6,04	3,77
	Тефтели мясная, соус сметанный	100 / 50		231,00	7,91	17,98	9,33
	Макаронные изделия	200		224,00	7,36	6,02	35,26
	Чай с сахаром	200		40,00	0,07	0,20	10,01
	Хлеб пшеничный	50		115,00	3,45	0,55	16,20
	Хлеб ржаной	30		69,00	1,68	0,33	9,72

Стоимость блюда:

Обед	Салат из сырых овощей	60		43,80	0,65	3,62	2,26
	Щи из свежей капусты с картофелем	200		70,00	1,42	3,96	6,32
	Тефтели мясная, соус сметанный	100 / 50		231,00	7,91	17,98	9,33
	Макаронные изделия	150		168,00	5,52	4,51	26,44
	Чай с сахаром	200		40,00	0,07	0,20	10,01
	Хлеб пшеничный	50		115,00	3,45	0,55	16,20

Стоимость блюда:

Утверждаю
Директор школы

МБОУ СОШ п. ДЕ-КАСТРИ
МЕНЮ НА



Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак						
Каша молочная кукурузная	250		372,50	9,00	10,57	60,75
Бутерброд с сыром	50		157,00	5,80	8,30	14,83
Какао с молоком	200		118,00	4,08	3,54	17,58
Обед						
Огурец соленый	50		5,00	0,40	0,05	0,85
Плов с мясом	200		449,30	23,13	23,98	35,29
Чай с сахаром	200		40,00	0,07	0,20	10,01
Хлеб пшеничный	50		115,00	3,45	0,55	16,20
Хлеб ржаной	30		69,00	1,68	0,33	9,72

Стоимость блюда:

Обед						
Огурец соленый	50		5,00	0,40	0,05	0,85
Рассольник "Ленинградский"	200		84,00	1,62	4,08	9,60
Плов с мясом	150		337,00	17,35	17,99	26,47
Чай с сахаром	200		40,00	0,07	0,20	10,01
Хлеб пшеничный	50		115,00	3,45	0,55	16,20

Стоимость блюда:

МБОУ СОШ п.ДЕ-КАСТРИ
МЕНЮ НА

Утверждаю
Директор школы

Степанова Т.В.



	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	250		625,00	33,20	29,15	55,60
	Чай с сахаром	200		40,00	0,07	0,20	10,01
	Хлеб пшеничный	50		115,00	3,45	0,55	16,20
Обед							
	Салат картофельный с огурцами	100		99,00	1,74	6,18	9,25
	Биточки мясные	100		472,00	13,10	39,54	16,08
	Пюре картофельное	200		182,00	4,08	6,40	27,26
	Чай с сахаром	200		40,00	0,07	0,20	10,01
	Хлеб пшеничный	50		115,00	3,45	0,55	16,20
	Хлеб ржаной	30		69,00	1,68	0,33	9,72

Стоимость блюда:

Обед	Салат картофельный с огурцами	60		59,00	1,04	3,70	5,55
	Суп из овощей	200		76,00	1,28	3,98	7,32
	Биточки мясные	100		472,00	13,10	39,54	16,08
	Пюре картофельное	150		136,50	3,06	4,80	20,44
	Компот из свежих груш	200		114,00	0,16	0,12	28,08
	Хлеб пшеничный	50		115,00	3,45	0,55	16,20

Стоимость блюда:

Утверждаю

Директор школы

Степанова Т.В.

МБОУ СОШ п.ДЕ-КАСТРИ
МЕНЮ НА



	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Плов из птицы	250		381,00	21,18	13,08	44,66
	Хлеб пшеничный	50		115,00	3,45	0,55	16,20
	Чай с сахаром	200		40,00	0,07	0,20	10,01
Обед	Винегрет овощной	100		125,00	1,40	10,04	7,29
	Жаркое по-домашнему	200		388,00	22,58	22,73	23,29
	Чай с сахаром	200		40,00	0,07	0,20	10,01
	Хлеб пшеничный	50		115,00	3,45	0,55	16,20
	Хлеб ржаной	30		69,00	1,68	0,33	9,72

Стоимость блюда:

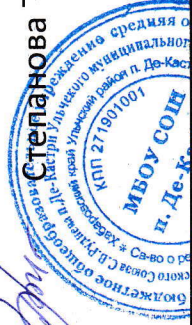
Обед	Винегрет овощной	60		75,00	0,84	6,02	4,37
	Суп картофельный с макар.изделиями	200		94,00	2,16	2,28	13,96
	Жаркое по-домашнему	150		291,00	16,94	17,05	17,47
	Компот из свежемороженных ягод	200		122,00	0,52	0,18	28,86
	Хлеб пшеничный	50		115,00	3,45	0,55	16,20

Утверждаю

Директор школы

Степанова Т.В.

МБОУ СОШ п.ДЕ-КАСТРИ
МЕНЮ НА



	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Макаронные изделия с сыром	250		417,50	15,22	16,00	52,92
	Кофейный напиток с молоком	200		100,00	3,16	2,68	15,94
	Хлеб пшеничный	50		115,00	3,45	0,55	15,20
Обед	Салат из свеклы с огурцом соленым	100		85,00	1,42	6,02	6,27
	Рыба тушеная в томате	100		89,00	10,28	3,60	3,85
	Картофельное пюре	200		182,00	4,08	6,40	27,26
	Чай с сахаром	200		40,00	0,07	0,20	10,01
	Хлеб пшеничный	50		115,00	3,45	0,55	15,20
	Хлеб ржаной	30		69,00	1,68	0,33	9,72

Стоимость блюда:

Обед	Салат из свеклы с огурцом соленым	60		51,00	0,85	3,61	3,76
	Суп крестьянский с крупой	200		60,00	1,18	3,94	4,88
	Рыба тушеная в томате	100		89,00	10,28	3,60	3,85
	Картофельное пюре	150		136,50	3,06	4,80	20,44
	Напиток из шиповника	200		88,00	0,68	0,28	20,76
	Хлеб пшеничный	50		115,00	3,45	0,55	15,20

Стоимость блюда:

Утверждаю

Директор школы

Степанова Т.В.

МБОУ СОШ п.ДЕ-КАСТРИ
МЕНЮ НА



Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак						
Плов с мясом	250		561,66	28,91	29,98	44,11
Чай с сахаром с лимоном	200		62,00	0,13	0,02	15,20
Хлеб пшеничный	50		115,00	3,45	0,55	16,20

Обед						
Салат картоф.с кукурузой и морк.	100		164,00	3,02	6,35	23,72
Котлета мясная	100		472,00	13,10	39,54	16,08
Рагу из овощей	200		188,00	3,48	10,64	19,54
Чай с сахаром	200		40,00	0,07	0,20	10,01
Хлеб пшеничный	50		115,00	3,45	0,55	16,20
Хлеб ржаной	30		69,00	1,68	0,33	9,72

Стоимость блюда:

Обед						
Салат картоф.с кукурузой и морк.	60		98,60	1,81	3,81	14,23
Суп картофельный с горохом	200		118,00	4,40	4,22	13,22
Котлета мясная	100		472,00	13,10	39,54	16,08
Рагу из овощей	150		141,00	2,61	7,98	14,65
Компот из свежих плодов	200		114,00	0,16	0,16	27,88
Хлеб пшеничный	50		115,00	3,45	0,55	16,20

Стоимость блюда:

Утверждаю
Директор школы

МБОУ СОШ п.ДЕ-КАСТРИ
МЕНЮ НА

Степанова Т.В.



	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша молочная с крупой рисовой	220		292,60	6,31	9,28	45,78
	Яйцо отварное	40		63,00	5,10	4,60	0,30
	Бутерброд с маслом	40		136,00	2,36	7,49	14,89
	Какао с молоком	200		118,00	4,08	3,54	17,58
Обед							
	Огурец соленый	50		5,00	0,40	0,05	0,85
	Птица отварная	100		328,00	23,48	25,82	0,48
	Макаронные изделия	200		224,00	7,36	6,02	35,26
	Чай с сахаром	200		40,00	0,07	0,20	10,01
	Хлеб пшеничный	50		115,00	3,45	0,55	16,20
	Хлеб ржаной	30		69,00	1,68	0,33	9,72

Стоимость блюда:

Обед	Огурец соленый	50		5,00	0,40	0,05	0,85
	Суп картофельный с рыбными консервами	200		124,00	8,76	2,22	17,42
	Птица отварная	100		328,00	23,48	25,82	0,48
	Макаронные изделия	150		168,00	5,52	4,51	26,44
	Чай с сахаром	200		40,00	0,07	0,20	10,01
	Хлеб пшеничный	50		115,00	3,45	0,55	16,20

Стоимость блюда: