

МЕНЮ

Наименование и номер школы № 28
 Дата 14.04.2012
 День: 8
 Неделя: _____ 2 _____
 Номер дня недели: _____ 8 _____
 Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	калорийность
ЗАВТРАК			
1.	горошек зеленый консервиров.		
2.	омлет с сыром	60	66,9
3.	хлеб пшеничный	170	221,43
4.	хлеб ржаной	40	94,00
5.	чай с лимоном	20	40,20
6.	кисломолочный продукт	200	60,54
		180	101,268
ОБЕД			
1.	помидор свежий	60	38,80
2.	суп лапша домашняя	250	132,00
3.	печень по-строгановски	100	206
4.	рис отварной с овощами	150	214,73
5.	хлеб пшеничный	50	117,5
6.	хлеб ржаной	30	60,3
7.	компот из свежих плодов и ягод (вит С)	200	113,79
8.	фрукты свежие (по сезону)	100	55,5
ИТОГО:			100,29 Р
ЗАВТРАК			
1.	горошек зеленый консервиров.		
2.	омлет с сыром	100	111,5
3.	хлеб пшеничный	200	260,51
4.	хлеб ржаной	50	117,5
5.	чай с лимоном	25	50,25
6.	кисломолочный продукт	200	60,54
		180	101,268
ОБЕД			
1.	помидор свежий	100	64,66
2.	суп лапша домашняя	300	158,4
3.	печень по-строгановски	100	206
4.	рис отварной с овощами	200	286,30
5.	хлеб пшеничный	70	185,5
6.	хлеб ржаной	50	100,5
7.	компот из свежих плодов и ягод (вит С)	200	113,79
8.	фрукты свежие (по сезону)	100	55,5
ИТОГО:			118,09 Р

Директор МБОУ СОШ № 28

ИП Ушаков А.О.

