

# МЕНЮ

Наименование и номер школы № 28  
 Дата 7.07.2012  
 День: 3  
 Неделя: \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_  
 Номер дня недели: \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_  
 Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

| № п/п          | Прием пищи, наименование блюда   | выход в граммах | калорийность    |
|----------------|----------------------------------|-----------------|-----------------|
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                  |                 |                 |
| 1.             | яйцо отварное                    | 40              | 63              |
| 2.             | каша манная молочная             | 200             | 147,83          |
| 3.             | хлеб пшеничный                   | 40              | 94,00           |
| 4.             | хлеб ржаной                      | 20              | 40,20           |
| 5.             | кофейный напиток с молоком       | 200             | 115,0           |
| 6.             | кисломолочный продукт            | 180             | 101,268         |
| <b>ОБЕД</b>    |                                  |                 |                 |
| 1.             | огурец свежий                    | 60              | 38,80           |
| 2.             | суп с крупой и с томатом         | 250             | 147,38          |
| 3.             | голубцы ленивые                  | 90              | 139,40          |
| 4.             | Каша ячневая со сливочным маслом | 150             | 173,25          |
| 5.             | хлеб пшеничный                   | 50              | 117,5           |
| 6.             | хлеб ржаной                      | 30              | 60,3            |
| 7.             | сок (нектар) фруктовый           | 200             | 85,9            |
| 8.             | фрукты свежие ( по сезону)       | 100             | 55,5            |
| <b>ИТОГО:</b>  |                                  |                 | <b>100,29 Р</b> |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                  |                 |                 |
| 1.             | яйцо отварное                    | 40              | 63              |
| 2.             | каша манная молочная             | 250             | 184,79          |
| 3.             | хлеб пшеничный                   | 50              | 117,5           |
| 4.             | хлеб ржаной                      | 25              | 50,25           |
| 5.             | кофейный напиток с молоком       | 200             | 115,0           |
| 6.             | кисломолочный продукт            | 180             | 101,268         |
| <b>ОБЕД</b>    |                                  |                 |                 |
| 1.             | огурец свежий                    | 100             | 64,66           |
| 2.             | суп с крупой и с томатом         | 300             | 117,9           |
| 3.             | голубцы ленивые                  | 100             | 154,89          |
| 4.             | Каша ячневая со сливочным маслом | 200             | 231,00          |
| 5.             | хлеб пшеничный                   | 70              | 185,5           |
| 6.             | хлеб ржаной                      | 50              | 100,5           |
| 7.             | сок (нектар) фруктовый           | 200             | 85,9            |
| 8.             | фрукты свежие ( по сезону)       | 100             | 55,5            |
| <b>ИТОГО:</b>  |                                  |                 | <b>118,09 Р</b> |

Директор МБОУ СОШ № 28

ИП Ушаков А.О.

