



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ "Гимназии №2"
 Симбирская О.В.

Меню вторая неделя

Понедельник

Завтрак

| Наименование | Цена | Вес | ккал | белки | жиры | углеводы |
|------------------------------|-------|--------|--------|-------|-------|----------|
| Макароны отварные с ветчиной | 55,96 | 150/75 | 263,45 | 13,2 | 16,62 | 36,71 |
| Чай с сахаром и лимоном | 9,02 | 200/1 | 57 | 0,2 | 0,05 | 15,01 |
| Фрукт(яблоко) | 24,78 | 100/1 | 53 | 0,81 | 0,31 | 11,54 |
| Батон | 4,89 | 40/1 | 112 | 3,2 | 1,2 | 21,6 |
| Итого | 94,65 | Итого | 485,45 | 17,41 | 18,18 | 84,86 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование | Цена | Вес | ккал | белки | жиры | углеводы |
| Суп гороховый с мясом | 36,79 | 250/1 | 160,78 | 8,12 | 6,98 | 16,33 |
| Греча рассыпчатая | 13,2 | 150/1 | 230,45 | 7,46 | 5,61 | 35,84 |
| Куриная грудка в соусе | 70,39 | 100/1 | 189 | 21,6 | 19,8 | 4,5 |
| Салат из кваш. капусты | 11,17 | 60/1 | 49,9 | 0,95 | 0,3 | 4,6 |
| Компот из клубники | 11,22 | 200/1 | 76 | 0 | 0 | 19,96 |
| Хлеб | 7,23 | 30/2 | 132 | 4,62 | 0,66 | 27,06 |
| Итого | 150 | Итого | 838,13 | 42,75 | 33,35 | 108,29 |

И.П Самойлов Е.А
 Повар: Куккушина М.В.





Меню вторая неделя

Среда

Завтрак

| Наименование | Цена | Вес | ккал | белки | жиры | углеводы |
|-----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Каша дружба | 46,77 | 200/1 | 264 | 5,86 | 12,04 | 37,16 |
| Какао с молоком | 14,03 | 200/1 | 145 | 3,52 | 3,72 | 25,49 |
| Фрукт(яблоко) | 11,82 | 100/1 | 53 | 0,81 | 0,31 | 11,54 |
| Батон с сыром | 22,03 | 40/20 | 166,6 | 6,68 | 5,62 | 21,6 |
| Итого | 94,65 | Итого | 628,6 | 16,87 | 21,69 | 95,79 |

Обед

| Наименование | Цена | Вес | ккал | белки | жиры | углеводы |
|--|------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| Борщ из св. капусты с мясом и сметаной | 34,44 | 250/1 | 143,06 | 7,33 | 8,67 | 13,01 |
| Плов из кур мяса | 84,1 | 300/1 | 420,56 | 28,8 | 25,6 | 51,2 |
| Компот из черной смородины | 14,03 | 200/1 | 110 | 0,2 | 0,2 | 22,3 |
| Салат из св.помидор | 10,20 | 60/1 | 40,4 | 0,46 | 3,65 | 1,43 |
| Хлеб | 7,23 | 30/2 | 138 | 4 | 0,5 | 30,3 |
| Итого | 150 | Итого | 852,02 | 40,79 | 38,62 | 118,24 |

И.П. Самойлов Е.А

Повар: Кукучина М.В.

