Утверждаю:
Директор МОУ Ярославская ООШ ЯМР
Земцева И.Н.

Меню 1 пятница 3 четверть - 12-18 лет

Завтрак

№	Наименование	Выход, (г, мл)	Цена, (руб.)	Эн. цен. (Ккал)	БЖУ (г)
1	**Жаркое по- домашнему 250** картофель, говядина тушеная 325г, лук репчатый, морковь, масло растительное кг, соль иодированная, лавровый лист 20 г	250.00	39.45	356.27	Белки - 4.34, Жиры - 7.07, Углеводы - 15.38
2	**Зеленый горошек консервир 10** горошек зеленый консервированный	10.00	3.95	4.02	Белки - 3.10, Жиры - 0.20, Углеводы - 6.50
3	**Нектар фруктовый 200** нектар фруктовый	200.00	12.00	100.00	Углеводы - 12.00
4	**Хлеб "Пшеничный" 22 г** хлеб "пшеничный" 400 гр	22.00	2.29	58.26	Белки - 7.10, Жиры - 4.80, Углеводы - 48.30
	Итого:		57.69		

Обед

№	Наименование	Выход, (г, мл)	Цена, (руб.)	Эн. цен. (Ккал)	БЖУ (г)
1	**Борщ 250** свекла, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное кг, паста томатная 25%, мука пшеничная в/с, сахар, соль иодированная, приправа, чеснок, лимонная кислота 0,01, лавровый лист 20 г	250.00	7.50	118.75	Белки - 0.81, Жиры - 2.66, Углеводы - 5.08
2	**Птица тушенная в соусе 50/50** бедро куриное филе, окорочок кур без кожи, медальон из индейки, лук репчатый, масло растительное кг, паста томатная 25%, мука пшеничная в/с, соль иодированная	100.00	32.94	183.48	Белки - 16.82, Жиры - 11.12, Углеводы - 4.03
3	**Макароны отварные 200** макароны, масло сливочное 72.5%, соль иодированная	150.00	9.71	284.40	Белки - 4.75, Жиры - 3.88, Углеводы - 33.92
4	**Напиток из сухофруктов с вит "С" 200** сахар, смесь компотная сухая, лимонная кислота 0,01, аскорбиновая кислота 2,5 г	200.00	6.04	126.40	Белки - 0.10, Углеводы - 15.70
5	**Хлеб ржаной 20гр** хлеб ржаной 600гр	20.00	1.50	38.46	Белки - 7.70, Жиры - 1.50, Углеводы - 37.00
	Итого:		57.69		

Директор ООО "Максимум" Е.Н. Осиневская

Зав. производством

Бухгалтер Е.Н. Осиневский