

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
Позигун Игорь Николаевич



/ИП Позигун И.Н./

СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ № 7 г. Донецка



Степанюк А.А.

МЕНЮ 1-4 классы

1 неделя среда

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак					
Тефтеля мясная в томатном соусе	90	193	12,42	14,71	11,27
Макаронные изделия отварные	150	171	5,14	1,88	33,32
Чай с лимоном	210	70	0,07	0,01	17,07
Хлеб домашний	50	106	3,26	1,33	20,32
Итого:	500	540	20,89	17,93	81,98

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Обед					
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	143	1,6	5,39	9,43
Котлета московская с томатным соусом	90	278	10,03	22,33	7,83
Каша пшеничная вязкая	150	120	4,12	1,8	21,73
Салат "Ералаш"	60	51	0,93	3,24	4,37
Хлеб домашний	40	106	3,26	1,33	20,32
Компот из смеси сухофруктов	200	96	0,56	0	23,54
Итого:	745	794	20,5	34,09	87,22

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
Позигун Игорь Николаевич



/ИП Позигун И.Н./

СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ № 7 г. Донецка



МЕНЮ 5-11 классы

1 неделя среда

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак					
Тефтели мясные в томатном соусе	100	231	14,9	17,65	13,52
Макаронные изделия отварные	180	205	6,17	2,27	39,98
Чай с лимоном	210	70	0,07	0,01	17,07
Хлеб домашний	60	132	4,07	1,6	25,46
Итого:	550	638	25,21	21,53	96,03

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Обед					
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	233	1,99	6,7	11,73
Котлета московская с томатным соусом	100	337	12,04	26,8	9,4
Каша пшеничная вязкая	180	144	4,94	2,16	26,08
Салат "Ералаш"	100	85	1,55	5,4	7,28
Хлеб домашний	50	132	4,07	1,6	25,46
Компот из смеси сухофруктов	200	96	0,56	0	23,54
Итого:	885	1027	25,15	42,66	103,49