

13.01.2025 г.

5-11 классы

МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №1»

Е.А. Каландарова

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак						
Горошек зеленый, консервированный	100,00	32,13	3,50	1,61	7,06	55,96
Омлет с сыром и маслом	180,00	65,49	21,82	56,92	3,46	614,10
Кофейный напиток на молоке	200,00	11,94	3,20	2,70	16,00	100,60
Фрукты свежие (яблоки)	100,00	7,00	0,40	0,40	9,80	47,00
Хлеб ржаной	40,00	3,32	2,20	0,40	19,60	91,20
Хлеб пшеничный	30,00	1,93	2,00	0,30	15,10	70,60
ИТОГО	650,00	121,81	33,12	62,33	71,02	979,46
обед						
Овощи натуральные соленые помидор	100,00	14,85	0,70	0,17	3,50	20,00
Борщ с капустой и картофелем	250,00	11,90	1,80	4,90	10,90	103,80
Плов из отварной говядины	200,00	67,42	20,27	19,00	32,24	392,91
Сок фруктовый	200,00	32,00	0,80	0,30	24,80	104,00
Печенье	20,00	2,60	1,70	2,30	13,90	82,90
Хлеб пшеничный	80,00	5,14	5,45	0,67	40,03	186,60
Хлеб ржаной	30,00	2,49	1,70	0,30	14,80	69,00
ИТОГО	880,00	136,40	32,42	27,64	140,17	959,21
ПОЛДНИК						
Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	16,19	7,08	4,04	14,36	120,00
Йогурт питьевой жирность 2,5%	200,00	25,90	10,44	4,50	7,56	91,80
Хлеб пшеничный	40,00	2,57	2,66	0,40	20,08	93,90
ИТОГО	440,00	44,66	20,18	8,94	42,00	305,70
ИТОГО	1970,00	302,87	85,72	98,91	253,19	2244,37