

18.03.2025 г.

1-4 классы

МЕНЮ



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №1»

А. А. Каландарова

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак						
Гуляш/ Макароны изделия отварные	240	67,14	18,0	9,0	31,0	351,0
Овощи порционно (капуста квашеная)	60	8,32	1	3	5	51
Чай с сахаром	200	1,88	1	0	10	40
Хлеб пшеничный /Хлеб ржаной	50	3,67	3	1	25	116
итого	550	81,01	23	13	71	558
обед						
Овощи натуральные соленные помидор	60	9,24	1	0	2	13
Суп картофельный с бобовыми	250	15,96	10	12	34	180
Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	61,17	6,0	6,0	14,0	138
Картофельное пюре	150	24,81	3,0	2,0	19,0	119
Напиток из плодов шиповника	200	9,6	0,0	0,0	17,0	73,0
Хлеб пшеничный	60	3,95	4,0	1,0	30,0	140,0
Хлеб ржаной	30	2,54	2,0	0,0	15,0	69,0
Фрукты свежие (яблоко)	100	5,5	0,0	0,0	10,0	47
Печенье	20	2,96	2	2	14	83
итого	960	135,73	28	23	155	853
полдник						
Напшеник с творогом	100	22,90	8	8	19	188
Сок фруктовый	200	34,00	1	1	25	104
итого	300	56,90	9	9	44	292
ИТОГО	1810,00	273,64	60	45	270	1703