

22.01.2025 г.

1-4 классы

МЕНЮ



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №1»

А. Каландарова

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак						
Плов из птицы	185	75,74	11	10	33	282
Икра свекольная	60	10,97	1,0	0,0	14,0	111
Чай с лимоном	200	3	1	0	10	42
Хлеб пшеничный /Хлеб ржаной	50	3,67	3	1	25	116
Фрукты свежие (яблоки)	100	5,5	0,0	0,0	10,0	47
итого	595	98,88	16	11	92	598
обед						
Рассольник по-ленинградски с перловой крупой	250	17,86	2,0	5,0	12,0	107
Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	180	74,06	26,0	20,0	50,0	486,0
Сок фруктовый	200	34	1,0	1,0	25,0	104
Хлеб пшеничный	60	3,95	4,0	1,0	30,0	140
Хлеб ржаной	30	2,54	2,0	0,0	15,0	69
итого	720	132,41	35	27	132	906
полдник						
Сыр (порциями)	20	12,40	5	6	0	72
Суп молочный с макаронными изделиями	200	18,56	7	4	14	120
Чай с сахаром	200	1,88	1	0	10	40
Хлеб пшеничный	20	1,32	1	1	10	47
итого	440	34,16	14	11	34	279
ИТОГО	1755	265,45	65	49	258	1783