

13.05.2025 г.

1-4 класс

# МЕНЮ



УТВЕРЖДАЮ:

Директор СОШ №1»

А. Каландарова

| Наименование блюда                    | Выход, г       | Цена          | Белки     | Жиры      | Углеводы   | Калорийность |
|---------------------------------------|----------------|---------------|-----------|-----------|------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>                        |                |               |           |           |            |              |
| Овощи натуральные свежий огурец       | 60,00          | 8,40          | 0         | 0         | 1          | 6            |
| Жаркое по-домашнему                   | 150,00         | 62,79         | 14,0      | 16,0      | 14,0       | 253,0        |
| Чай с молоком                         | 200,00         | 5,96          | 2         | 1         | 16         | 82           |
| Фрукты свежие (яблоки)                | 100,00         | 8,60          | 0,0       | 0,0       | 10,0       | 47           |
| Хлеб пшеничный/ Хлеб ржаной           | 50,00          | 3,67          | 3         | 1         | 25         | 116          |
| <b>итого</b>                          | <b>560,00</b>  | <b>89,42</b>  | <b>19</b> | <b>18</b> | <b>66</b>  | <b>504</b>   |
| <b>обед</b>                           |                |               |           |           |            |              |
| Салат из капусты (капуста квашеная)   | 60,00          | 8,32          | 1         | 3         | 5          | 51           |
| Суп фасолевый с бобовыми              | 250,00         | 15,96         | 5         | 11        | 17         | 148          |
| Рыба, тушеная в томате с овощами      | 120,00         | 71,07         | 25        | 13        | 5          | 139          |
| Рис отварной                          | 150,00         | 14,07         | 4         | 5         | 37         | 210          |
| Компот из сухофруктов                 | 200,00         | 3,6           | 1         | 0         | 32         | 135          |
| Хлеб пшеничный                        | 60,00          | 3,95          | 4,0       | 1,0       | 30,0       | 140          |
| Хлеб ржаной                           | 30,00          | 2,54          | 2,0       | 0,0       | 15,0       | 69           |
| <b>итого</b>                          | <b>870,00</b>  | <b>119,51</b> | <b>42</b> | <b>33</b> | <b>141</b> | <b>890</b>   |
| <b>полдник</b>                        |                |               |           |           |            |              |
| Варенье                               | 100,00         | 23,00         | 7         | 14        | 10         | 321          |
| Кисель из сока плодового натурального | 200,00         | 4,98          | 0         | 0         | 22         | 114          |
| <b>итого</b>                          | <b>300,00</b>  | <b>27,98</b>  | <b>7</b>  | <b>14</b> | <b>32</b>  | <b>435</b>   |
| <b>ИТОГО</b>                          | <b>1730,00</b> | <b>236,91</b> | <b>68</b> | <b>65</b> | <b>239</b> | <b>1829</b>  |