

24.12.2024 г.

1-4 классы

МЕНЮ



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «СОШ №1»

А. Каландарова

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак						
Овощи натуральные соленый огурец	60,00	6,60	0,42	0,06	1,14	7,20
Жаркое по-домашнему	150,00	58,54	13,90	15,50	14,21	252,84
Чай с молоком	200,00	5,51	1,52	1,35	15,90	81,83
Фрукты свежие (яблоки)	100,00	7,00	0,40	0,40	9,80	47,00
Хлеб ржаной	20,00	1,66	1,10	0,20	9,80	45,60
Хлеб пшеничный	30,00	1,93	2,00	0,30	15,10	70,60
итого	560,00	81,24	19,34	17,81	65,95	505,07
обед						
Овощи порционно (капуста квашеная)	60,00	7,85	1,02	3,00	5,07	51,42
Суп картофельный с бобовыми	250,00	13,23	5,49	10,54	17,45	148,25
Рыба, тушеная в томате с овощами	120,00	61,53	25,00	12,55	4,56	139,20
Рис отварной	150,00	12,65	3,70	5,40	36,68	209,70
Компот из сухофруктов	200,00	3,36	0,66	0,18	32,01	132,80
Хлеб пшеничный	60,00	3,85	4,10	0,50	30,10	140,30
Хлеб ржаной	30,00	2,49	1,70	0,30	14,80	69,00
итого	870,00	104,96	41,67	32,47	140,67	890,67
полдник						
Булочка	100,00	23,00	6,78	13,96	9,89	321,00
Кисель из сока плодового натурального	200,00	4,61	0,14	0,12	22,49	114,40
итого	300,00	27,61	6,92	14,08	32,38	435,40
ИТОГО	1730,00	213,81	67,93	64,36	239,00	1831,14