

04.09.2024 г.

МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №1»

И.А. Каландарова

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод-ы
Завтрак	гор.блюдо	м291	Плов из птицы	185	67,57	282,0	10,5	9,6	33,1
	гор.напиток	м382	Какао с молоком	200	8,60	60,0	0,1	0,0	15,0
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	30	1,93	70,6	2,0	0,3	15,1
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржаной	20	1,66	45,6	1,1	0,2	9,8
	закуска	ПР	Икра свекольная	60	9,98	111,2	1,4	0,1	13,7
	фрукты	м338	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины)	100	7,00	47,0	0,4	0,4	9,8
ИТОГО:				595	96,74	616,3	15,5	10,6	96,4
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	м96	Рассольник по-ленинградски с перловой крупой	250	15,02	107,3	2,0	5,1	12,0
	2 блюдо	м223	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	180	70,46	485,7	26,3	19,9	50,4
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	60	3,85	140,3	4,1	0,5	30,1
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржаной	30	2,49	69,0	1,7	0,3	14,8
	напиток	пр.п.	Йогурт питьевой жирность 2,5%	200	25,90	156,0	5,6	5,0	22,0
ИТОГО:				720	117,72	958,3	39,6	30,8	129,3
Полдник	булочное								
	напиток	м376	Чай с сахаром	200	12,31	60,0	0,1	0,0	15,0
		м120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	15,01	120,0	4,4	3,8	14,4
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	20	1,28	46,6	1,4	0,2	10,0
ИТОГО:				220	28,6	226,8	5,9	4,0	39,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1535	243,06	1801,4	61,0	45,4	265,1