

14.01.2025 г.

1-4 классы

МЕНЮ



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №1»

А. Каландарова

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак						
Овощи натуральные соленый огурец	60,00	6,93	0	0	1	7
Жаркое по-домашнему	150,00	61,44	14,0	16,0	14,0	253,0
Чай с молоком	200,00	5,96	2	1	16	82
Фрукты свежие (яблоки)	100,00	5,5	0,0	0,0	10,0	47
Хлеб пшеничный/ Хлеб ржаной	50,00	3,67	3	1	25	116
итого	560,00	83,5	19	18	66	508
обед						
Овощи порционно (капуста квашеная)	60,00	8,29	1	3	5	51
Суп картофельный с бобовыми	250,00	15,06	5	11	17	148
Рыба, тушеная в томате с овощами	120,00	70,93	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
итого	870,00	118,44	42	33	141	890
полдник						
Булочка	100,00	23,00	6,78	13,96	9,89	321,00
Кисель из сока плодового натурального	200,00	4,98	0,14	0,12	22,49	114,40
итого	300,00	27,98	6,92	14,08	32,38	435,40
ИТОГО	1730,00	229,92	67,92	65,08	239,38	1830,4