

07.05.2025 г.

1-4 классы

# МЕНЮ



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ШКОЛЫ «СОШ №1»

А. Каландарова

| Наименование блюда                         | Выход, г    | Цена          | Белки     | Жиры      | Углеводы   | Калорийность |
|--------------------------------------------|-------------|---------------|-----------|-----------|------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>                             |             |               |           |           |            |              |
| Плов из птицы                              | 185         | 75,86         | 11        | 10        | 33         | 282          |
| Икра свекольная                            | 60          | 11,6          | 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         | 8,6           | 0,0       | 0,0       | 10,0       | 47           |
| <b>итого</b>                               | <b>595</b>  | <b>102,73</b> | <b>16</b> | <b>11</b> | <b>92</b>  | <b>598</b>   |
| <b>обед</b>                                |             |               |           |           |            |              |
| Рассольник по-ленинградски с перловой      |             | 19,06         |           |           |            | 107          |
|                                            | 250         |               | 2,0       | 5,0       | 12,0       |              |
| 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           |
| <b>итого</b>                               | <b>720</b>  | <b>133,61</b> | <b>35</b> | <b>27</b> | <b>132</b> | <b>706</b>   |
| <b>полдник</b>                             |             |               |           |           |            |              |
| 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           |
| <b>итого</b>                               | <b>440</b>  | <b>34,16</b>  | <b>14</b> | <b>11</b> | <b>34</b>  | <b>279</b>   |
| <b>ИТОГО</b>                               | <b>1755</b> | <b>270,5</b>  | <b>65</b> | <b>49</b> | <b>258</b> | <b>1783</b>  |