

20.12.2024 г.

1-4 классы

МЕНЮ



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №1»

Е.А. Каландарова

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак						
Икра кабачковая	60,00	12,83	1,60	4,30	8,70	80,30
Бефстроганов из говядины	100,00	57,37	30,67	17,05	3,52	171,00
Каша вязкая (гречневая)	150,00	8,38	4,58	5,03	20,52	145,50
Компот из сухофруктов	200,00	3,36	0,66	0,18	32,01	132,80
Фрукты свежие (яблоко)	100,00	7,00	0,40	0,40	9,80	47,00
Печенье	20,00	2,60	1,70	2,30	13,90	82,90
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	680,00	95,13	42,71	29,76	113,35	775,70
обед						
Овощи натуральные соленные огурец	60,00	6,60	0,42	0,06	1,14	7,20
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250,00	10,12	2,68	5,67	17,45	118,25
Птица отварная	90,00	58,14	38,34	21,14	0,41	268,36
Картофель и овощи, тушенные в соусе	150,00	20,55	3,64	21,29	22,66	216,00
Кисель из сока плодового натурального	200,00	4,61	0,14	0,12	22,49	114,40
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	840,00	106,36	51,02	49,08	109,05	933,51
полдник						
Омлет с сыром и маслом	150,00	52,09	18,18	47,43	2,88	511,75
Компот из сухофруктов	200,00	3,36	0,66	0,18	32,01	132,80
Хлеб пшеничный	20,00	1,28	1,37	0,17	10,03	46,76
итого	370,00	56,73	18,84	47,61	34,89	644,55
ИТОГО	1890,00	258,22	112,57	126,45	257,29	2353,76