

09.09.2024 г.

МЕНЮ



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №1»

И.А. Каландарова

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	м211	Омлет с сыром и маслом	150	52,09	347,5	17,9	29,2	29,4
	гор.напиток	м379	Кофейный напиток на молоке	200	11,94	100,6	3,2	2,7	16,0
	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.п.	Овощи натуральные свежие помидоры	60	7,26	12,0	0,7	0,1	2,1
	фрукты	м338	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины)	100	7,00	47,0	0,4	0,4	9,8
ИТОГО:				560	81,88	623,2	25,3	32,9	82,1
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	м70	Овощи натуральные свежие помидоры	60	7,26	12,0	0,7	0,1	2,1
	1 блюдо	м110	Борщ с капустой и картофелем	250	11,90	103,8	1,8	4,9	10,9
	2 блюдо	м244	Плов из отварной говядины	190	67,13	374,2	19,3	18,1	30,7
	гарнир								
	сладкое	ПР	Печенье	20	2,60	82,9	1,7	2,3	13,9
	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	Сок фруктовый	200	32,00	104,0	0,8	0,3	24,8
ИТОГО:				810	127,23	886,2	30,1	26,4	127,3
Полдник	булочное								
	напиток	ПР	Йогурт питьевой жирность 2,5%	200	25,90	156,0	5,6	5,0	22,0
		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	46,8	1,4	0,2	10,0
ИТОГО:				420	42,19	322,8	11,4	9,0	46,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1790	251,30	1832,2	66,7	68,2	255,8