

23.12.2024 г.

1-4 классы:

# МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №1»

Е.А. Каландарова

| Наименование блюда                   | Выход, г       | Цена          | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность   |
|--------------------------------------|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>                       |                |               |              |              |               |                |
| Горошек зеленый, консервированный    | 60,00          | 19,32         | 2,11         | 0,97         | 4,25          | 33,71          |
| Омлет с сыром и маслом               | 150,00         | 55,53         | 18,18        | 47,43        | 2,88          | 511,75         |
| Кофейный напиток на молоке           | 200,00         | 11,94         | 3,20         | 2,70         | 16,00         | 100,60         |
| Фрукты свежие (яблоки)               | 100,00         | 7,00          | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          |
| 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          |
| <b>итого</b>                         | <b>560,00</b>  | <b>97,38</b>  | <b>26,99</b> | <b>52,00</b> | <b>57,83</b>  | <b>809,26</b>  |
| <b>обед</b>                          |                |               |              |              |               |                |
| Овощи натуральные соленные помидор   | 60,00          | 8,91          | 0,66         | 0,12         | 2,28          | 13,20          |
| Борщ с капустой и картофелем         | 250,00         | 11,90         | 1,80         | 4,90         | 10,90         | 103,80         |
| Плов из отварной говядины            | 190,00         | 67,13         | 19,30        | 18,10        | 30,70         | 374,20         |
| Сок фруктовый                        | 200,00         | 32,00         | 0,80         | 0,30         | 24,80         | 104,00         |
| Печенье                              | 20,00          | 2,60          | 1,70         | 2,30         | 13,90         | 82,90          |
| 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          |
| <b>итого</b>                         | <b>810,00</b>  | <b>128,88</b> | <b>30,06</b> | <b>26,52</b> | <b>127,48</b> | <b>887,40</b>  |
| <b>полдник</b>                       |                |               |              |              |               |                |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200,00         | 16,19         | 7,08         | 4,04         | 14,36         | 120,00         |
| Йогурт питьевой жирность 2,5%        | 200,00         | 25,90         | 10,44        | 4,50         | 7,56          | 91,80          |
| Хлеб пшеничный                       | 40,00          | 2,56          | 2,74         | 0,34         | 20,06         | 93,52          |
| <b>итого</b>                         | <b>440,00</b>  | <b>44,65</b>  | <b>20,26</b> | <b>8,88</b>  | <b>41,98</b>  | <b>305,32</b>  |
| <b>ИТОГО</b>                         | <b>1810,00</b> | <b>270,91</b> | <b>77,31</b> | <b>87,40</b> | <b>227,29</b> | <b>2001,98</b> |