

25.04.2025 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>                                    |                |               |               |               |               |                |
| Икра кабачковая                                   | 60,00          | 15,50         | 2             | 4             | 9             | 80             |
| Бефстроганов из говядины /Каша вязкая (гречневая) | 250,00         | 69,96         | 35            | 22            | 24            | 317            |
| Компот из сухофруктов                             | 200,00         | 3,6           | 1,0           | 0,0           | 32,0          | 133            |
| Фрукты свежие (яблоко)                            | 100,00         | 5,5           | 0,0           | 0,0           | 10,0          | 47             |
| Печенье                                           | 20,00          | 2,96          | 2             | 2             | 14            | 83             |
| Хлеб пшеничный /Хлеб ржаной                       | 50,00          | 3,67          | 3             | 1             | 25            | 116            |
| <b>итого</b>                                      | <b>680,00</b>  | <b>101,19</b> | <b>43</b>     | <b>29</b>     | <b>114</b>    | <b>776</b>     |
| <b>обед</b>                                       |                |               |               |               |               |                |
| Овощи натуральные соленные огурец                 | 60,00          | 6,93          | 0             | 0             | 1             | 7              |
| Суп с макаронными изделиями и картофелем          | 250,00         | 12,23         | 3,0           | 6,0           | 18,0          | 118            |
| Птица отварная                                    | 90,00          | 65,06         | 38            | 21,0          | 0,0           | 268,0          |
| Картофель и овощи, тушенные в соусе               | 150,00         | 25,26         | 4,0           | 21,0          | 23,0          | 216            |
| Напиток из плодов шиповника                       | 200,00         | 9,6           | 0,0           | 0,0           | 17,0          | 73             |
| 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             |
| <b>итого</b>                                      | <b>840,00</b>  | <b>125,57</b> | <b>51</b>     | <b>49</b>     | <b>104</b>    | <b>891</b>     |
| <b>полдник</b>                                    |                |               |               |               |               |                |
| Омлет с сыром и маслом                            | 150,00         | 68,29         | 18,18         | 47,43         | 2,88          | 511,75         |
| Компот из сухофруктов                             | 200,00         | 3,48          | 0,66          | 0,18          | 32,01         | 132,80         |
| Хлеб пшеничный                                    | 20,00          | 1,32          | 1,37          | 0,17          | 10,03         | 46,76          |
| <b>итого</b>                                      | <b>370,00</b>  | <b>73,08</b>  | <b>18,84</b>  | <b>47,61</b>  | <b>34,89</b>  | <b>644,55</b>  |
| <b>ИТОГО</b>                                      | <b>1890,00</b> | <b>299,84</b> | <b>112,84</b> | <b>125,61</b> | <b>252,89</b> | <b>2311,55</b> |