

24.04.2025 г.

1-4 классы



# МЕНЮ



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №1»

Б.А. Каландарова

| Наименование блюда                                           | Выход, г       | Цена          | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность   |
|--------------------------------------------------------------|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>                                               |                |               |              |              |               |                |
| Салат из моркови                                             | 60,00          | 10,23         | 1            | 0            | 7             | 49,00          |
| Шницель натуральный рубленный из говядины/картофель отварной | 240,00         | 86,86         | 19           | 33           | 31            | 496,00         |
| Чай с молоком                                                | 200,00         | 5,96          | 2            | 1            | 16            | 81,00          |
| Печенье                                                      | 20,00          | 2,96          | 2            | 2            | 14            | 83,00          |
| Фрукты свежие (яблоки)                                       | 100,00         | 5,50          | 0,00         | 0,00         | 10,00         | 47,00          |
| Хлеб пшеничный/хлеб ржаной                                   | 50,00          | 3,67          | 3            | 1            | 25            | 116,00         |
| <b>итого</b>                                                 | <b>670,00</b>  | <b>115,18</b> | <b>27,00</b> | <b>37,00</b> | <b>103,00</b> | <b>872,00</b>  |
| <b>обед</b>                                                  |                |               |              |              |               |                |
| Овощи натуральные соленые помидор                            | 60,00          | 9,24          | 1            | 0            | 2             | 13,00          |
| Борщ с капустой и картофелем                                 | 250,00         | 13,62         | 2            | 5            | 11            | 104,00         |
| Мясо духовое                                                 | 200,00         | 72,44         | 19           | 21           | 18            | 271            |
| Кисель из сока плодового натурального                        | 200,00         | 4,98          | 0            | 0            | 22            | 114,00         |
| Хлеб пшеничный                                               | 60,00          | 3,95          | 4,0          | 1,0          | 30            | 140,00         |
| Хлеб ржаной                                                  | 30,00          | 2,54          | 2,0          | 0,0          | 15,0          | 69,00          |
| <b>итого</b>                                                 | <b>800,00</b>  | <b>106,77</b> | <b>28,0</b>  | <b>27,0</b>  | <b>98,0</b>   | <b>711,00</b>  |
| <b>полдник</b>                                               |                |               |              |              |               |                |
| Оладьи с молоком сгущенным                                   | 130,00         | 20,01         | 13,14        | 16,48        | 55,50         | 347,18         |
| Чай с молоком                                                | 200,00         | 5,96          | 2            | 1            | 16            | 81,00          |
| <b>итого</b>                                                 | <b>330,000</b> | <b>25,97</b>  | <b>15,14</b> | <b>17,48</b> | <b>71,50</b>  | <b>428,18</b>  |
| <b>ИТОГО</b>                                                 | <b>1800,00</b> | <b>247,92</b> | <b>70,14</b> | <b>81,48</b> | <b>272,50</b> | <b>2011,18</b> |