

28.04.2025 г.

1-4 классы

МЕНЮ



СРЕДНЯЯ

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИБООУ «СОШ №1»

А. Каландарова

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность Б
Завтрак						
Горошек зеленый, консервированный	60,00	22,31	2	1	4	34
Омлет с сыром и маслом	150,00	68,29	18,0	47,0	3,0	512,0
Кофейный напиток на молоке	200,00	12,79	3	3	16	101
Фрукты свежие (яблоки)	100,00	5,5	0,0	0,0	10,0	47
Хлеб пшеничный/ Хлеб ржаной	30,00	3,67	3	1	25	116
итого	560,00	112,56	26	52	58	810
обед						
Салат из натуральных соленых помидор	60,00	9,24	1	0	2	13
Салат из капусты и картофелем	250,00	13,81	2	5	11	104
Плов из отварной говядины	190,00	69,77	19	18	31	374
Сок фруктовый	200,00	34,00	1	0	25	104
Печенье	20,00	2,96	2	2	14	83
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
итого	810,00	136,27	31	26	128	887
полдник						
Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	18,56	7	4	14	120
Йогурт витьевой жирность 2,5%	200,00	29,50	10	5	8	92
Хлеб пшеничный	40,00	2,63	3	0	20	93
итого	440,00	50,70	20	9	42	305
ИТОГО	1810,00	299,53	77	87	228	2002