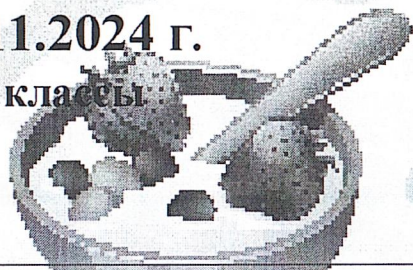


29.11.2024 г.

5-11 классы



# МЕНЮ



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №1»

Н.А. Каландарова

| Наименование блюда                   | Выход, г       | Цена          | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность<br>Б |
|--------------------------------------|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|
| <b>Завтрак</b>                       |                |               |              |              |               |                   |
| Икра кабачковая                      | 100,00         | 21,39         | 2,66         | 7,14         | 14,42         | 133,30            |
| Тефтели из говядины с соусом         | 120,00         | 55,03         | 8,93         | 11,70        | 14,89         | 208,81            |
| Капуста тушеная                      | 180,00         | 22,57         | 3,32         | 5,01         | 14,14         | 112,60            |
| Чай с сахаром                        | 200,00         | 1,78          | 0,50         | 0,00         | 9,50          | 40,00             |
| Печенье                              | 20,00          | 2,60          | 1,70         | 2,30         | 13,90         | 82,90             |
| Хлеб ржаной                          | 40,00          | 3,32          | 2,20         | 0,40         | 19,60         | 91,20             |
| Хлеб пшеничный                       | 30,00          | 1,93          | 2,00         | 0,30         | 15,10         | 70,60             |
| Молоко в упаковке тетрапак           | 200,00         | 25,50         | 10,00        | 6,00         | 9,40          | 106,00            |
| <b>ИТОГО</b>                         | <b>890,00</b>  | <b>134,12</b> | <b>31,31</b> | <b>32,85</b> | <b>110,95</b> | <b>845,41</b>     |
| <b>обед</b>                          |                |               |              |              |               |                   |
| Горошек зеленый, консервированный    | 100,00         | 32,13         | 3,50         | 1,61         | 7,06          | 55,96             |
| Суп картофельный с крупой (перловой) | 250,00         | 9,69          | 2,00         | 2,70         | 12,11         | 85,75             |
| Шницель рыбный натуральный           | 100,00         | 72,64         | 14,00        | 15,43        | 8,30          | 227,00            |
| Рагу из овощей                       | 180,00         | 20,64         | 2,76         | 18,84        | 14,75         | 243,43            |
| Напиток из плодов шиповника          | 200,00         | 8,60          | 0,40         | 0,30         | 17,20         | 72,80             |
| Фрукты свежие (яблоко)               | 100,00         | 7,00          | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00             |
| Хлеб пшеничный                       | 80,00          | 5,14          | 5,45         | 0,67         | 40,03         | 186,60            |
| Хлеб ржаной                          | 30,00          | 2,49          | 1,70         | 0,30         | 14,80         | 69,00             |
| <b>ИТОГО</b>                         | <b>1040,00</b> | <b>158,33</b> | <b>24,10</b> | <b>40,25</b> | <b>124,05</b> | <b>987,54</b>     |
| <b>полдник</b>                       |                |               |              |              |               |                   |
| Блинчики с джемом                    | 150,00         | 9,24          | 3,03         | 4,73         | 63,62         | 358,23            |
| Чай с лимоном                        | 200,00         | 2,93          | 0,13         | 0,02         | 15,20         | 62,00             |
| <b>ИТОГО</b>                         | <b>350,00</b>  | <b>12,17</b>  | <b>3,16</b>  | <b>4,75</b>  | <b>78,82</b>  | <b>420,23</b>     |
| <b>ИТОГО</b>                         | <b>2280,00</b> | <b>304,62</b> | <b>58,57</b> | <b>77,85</b> | <b>313,82</b> | <b>2253,18</b>    |