

15.04.2025 г.

1-4 классы

МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №1»

А. Каландарова

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак						
Овощи натуральные соленый огурец	60,00	6,93	0	0	1	7
Жаркое по-домашнему	150,00	62,79	14,0	16,0	14,0	253,0
Чай с молоком	200,00	5,96	2	1	16	82
Фрукты свежие (яблоки)	100,00	5,5	0,0	0,0	10,0	47
Хлеб пшеничный/ Хлеб ржаной	50,00	3,67	3	1	25	116
итого	560,00	84,85	19	18	66	506
обед						
Салат порционно (капуста квашеная)	60,00	8,32	1	3	5	51
Суп фасолевый с бобовыми	250,00	15,96	5	11	17	148
Рыба, тушеная в томате с овощами	120,00	71,07	25	13	5	139
Рис отварной	150,00	14,07	4	5	37	210
Компот из сухофруктов	200,00	3,6	1	0	32	133
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	870,00	119,51	42	33	141	890
полдник						
Булочка	100,00	23,00	7	14	10	321
Кисель из сока плодового натурального	200,00	4,98	0	0	22	114
итого	300,00	27,98	7	14	32	435
ИТОГО	1730,00	232,34	68	65	239	1830