

12.12.2024 г.

1-4 классы

МЕНЮ



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №1»

Н.А. Каландарова

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак						
Овощи натуральные соленные помидор	60,00	8,91	0,66	0,12	2,28	13,20
Рыба, запеченная в сметанном соусе	90,00	52,59	6,55	6,39	14,95	143,44
Картофельное пюре	150,00	19,96	3,10	4,80	21,52	142,35
Кофейный напиток на молоке	200,00	11,94	3,20	2,70	16,00	100,60
Хлеб ржаной	20,00	1,66	1,10	0,20	9,80	45,60
Хлеб пшеничный	30,00	1,93	2,00	0,30	15,10	70,60
итого	550,00	96,99	16,61	14,51	79,65	515,79
обед						
Салат из моркови	60,00	9,90	0,73	0,06	6,88	49,20
Борщ	250,00	15,06	1,60	4,90	8,56	91,25
Печень, тушенная в соусе	100,00	41,03	12,70	8,80	3,80	159,00
Каша вязкая (гречневая)	150,00	9,11	4,58	5,03	20,52	145,50
Кисель из сока плодового натурального	200,00	4,61	0,14	0,12	22,49	114,40
Фрукты свежие (яблоко)	100,00	7,00	0,40	0,40	9,80	47,00
Хлеб пшеничный	60,00	3,85	4,10	0,50	30,10	140,30
Хлеб ржаной	30,00	2,49	1,70	0,30	14,80	69,00
итого	950,00	93,05	25,95	20,11	116,95	815,65
полдник						
Пудинг из творога (с молоком сгущеным)	130,00	49,20	16,82	13,17	31,85	313,62
Чай с сахаром	200,00	1,78	0,50	0,00	9,50	40,00
итого	330,00	50,98	17,32	13,17	41,35	353,62
ИТОГО	1830,00	241,02	59,88	47,79	237,95	1685,06