

05.02.2025 г.

1-4 классы

# МЕНЮ



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №1»

Н.А. Каландарова

| Наименование блюда                           | Выход, г    | Цена          | Белки     | Жиры      | Углеводы   | Калорийность |
|----------------------------------------------|-------------|---------------|-----------|-----------|------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>                               |             |               |           |           |            |              |
| Плов из птицы                                | 185         | 75,74         | 11        | 10        | 33         | 282          |
| Икра свекольная                              | 60          | 10,97         | 1,0       | 0,0       | 14,0       | 111          |
| Чай с лимоном                                | 200         | 3             | 1         | 0         | 10         | 42           |
| Хлеб пшеничный /Хлеб ржаной                  | 50          | 3,67          | 3         | 1         | 25         | 116          |
| Фрукты-свежие (яблоки)                       | 100         | 5,5           | 0,0       | 0,0       | 10,0       | 47           |
| <b>итого</b>                                 | <b>595</b>  | <b>98,88</b>  | <b>16</b> | <b>11</b> | <b>92</b>  | <b>598</b>   |
| <b>обед</b>                                  |             |               |           |           |            |              |
| Рассольник по-ленинградски с перловой крупой | 250         | 17,86         | 2,0       | 5,0       | 12,0       | 107          |
| Запеканка из творога (с молоком сгущенным)   | 180         | 74,06         | 26,0      | 20,0      | 50,0       | 486,0        |
| Сок фруктовый                                | 200         | 34            | 1,0       | 1,0       | 25,0       | 104          |
| Хлеб пшеничный                               | 60          | 3,95          | 4,0       | 1,0       | 30,0       | 140          |
| Хлеб ржаной                                  | 30          | 2,54          | 2,0       | 0,0       | 15,0       | 69           |
| <b>итого</b>                                 | <b>720</b>  | <b>132,41</b> | <b>35</b> | <b>27</b> | <b>132</b> | <b>906</b>   |
| <b>полдник</b>                               |             |               |           |           |            |              |
| Сыр (порциями)                               | 20          | 12,40         | 5         | 6         | 0          | 72           |
| Суп молочный с макаронными изделиями         | 200         | 18,56         | 7         | 4         | 14         | 120          |
| Чай с сахаром                                | 200         | 1,88          | 1         | 0         | 10         | 40           |
| Хлеб пшеничный                               | 20          | 1,32          | 1         | 1         | 10         | 47           |
| <b>итого</b>                                 | <b>440</b>  | <b>34,16</b>  | <b>14</b> | <b>11</b> | <b>34</b>  | <b>279</b>   |
| <b>ИТОГО</b>                                 | <b>1755</b> | <b>265,45</b> | <b>65</b> | <b>49</b> | <b>258</b> | <b>1783</b>  |