

16.01.2025 г.

1-4 классы



МЕНЮ



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №1»

Н.А. Каландарова

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак						
Рыба, запеченная в сметанном соусе/ Картофельное пюре	240	84,06	10	11	36	286
Овощи натуральные соленные помидор	60	9,24	1	0	2	13
Кофейный напиток на молоке	200	12,79	3	3	16	101
Хлеб пшеничный/ Хлеб ржаной	50	3,67	3	1	25	116
итого	550	109,76	17	15	79	516
обед						
Салат из моркови	60	10,23	1	0	7	49
Баранина	250	16,58	2	5	9	91
Печень, тушеная в соусе	100	43,44	13	9	4	159
Каша вязкая (гречневая)	150	10,01	5	5	21	146
Кисель из сока плодового натурального	200	4,98	0	0	22	114
Хлеб пшеничный	60	3,95	4,0	1,0	30,0	140
Хлеб ржаной	30	2,54	2,0	0,0	15,0	69
Фрукты свежие (яблоко)	100	5,5	0	0	10	47
итого	950,00	97,23	27	20	118	815
полдник						
Пудинг из творога (с молоком сгущенным)	130,00	59,49	16,82	13,17	31,85	313,62
Чай с сахаром	200,00	1,88	0,50	0,00	9,50	40,00
итого	330,00	61,37	17,32	13,17	41,35	353,62
ИТОГО	1830,00	268,36	61,32	48,17	238,35	1684,62