

13.03.2025 г.

1-4 класс

МЕНЮ



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №1»

А. Каландарова

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак						
Рыба, запеченная в сметанном соусе/ Картофельное пюре	240	85,98	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	111,68	17	15	79	516
обед						
Салат из моркови	60	10,23	1	0	7	49
Борщ	250	17,28	2	5	9	91
Печень, тушенная в соусе	100	43,59	13	9	4	159
Каша вязкая (гречневая)	150	10,01	5	5	21	146
Нисель 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	98,08	27	20	118	815
полдник						
Пудинг из творога (с молоком сгущенным)	130,00	59,49	17	13	32	314
Чай с сахаром	200,00	1,88	1	0	18	40
итого	330,00	61,37	18	13	42	354
ИТОГО	1830,00	271,13	62	48	239	1685