

21.11.2024 г.

1-4 классы

МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №1»

Е.А. Каландарова

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак						
Салат из моркови	60,00	9,90	0,73	0,06	6,88	49,20
Шницель натуральный рубленный из говядины	90,00	64,71	15,55	32,20	7,48	383,60
Картофель отварной	150,00	20,74	3,00	0,60	23,70	112,20
Чай с молоком	200,00	5,51	1,52	1,35	15,90	81,00
Печенье	20,00	2,60	1,70	2,30	13,90	82,90
Фрукты свежие (яблоко)	100,00	7,00	0,40	0,40	9,80	47,00
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	670,00	114,05	26,00	37,41	102,56	872,10
обед						
Овощи натуральные (по сезону) помидор*	60,00	8,91	0,66	0,12	2,28	13,20
Борщ с капустой и картофелем	250,00	11,90	1,80	4,90	10,93	103,75
Мясо духовое	200,00	67,52	18,80	21,00	17,72	270,52
Сок фруктовый	200,00	32,00	0,80	0,30	24,80	104,00
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	800,00	126,67	27,86	27,12	100,63	700,77
полдник						
Оладьи с молоком сгущенным	130,00	17,63	13,14	16,48	55,50	347,18
Чай с молоком	200,00	5,51	1,52	1,35	15,90	81,00
итого	330,00	23,14	14,660	17,830	71,400	428,180
ИТОГО	1800,00	263,86	68,52	82,36	274,59	2001,05