

07.03.2025 г.

1-4 классы

МЕНЮ



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №1»

А. Каландарова

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак						
Икра кабачковая	60,00	15,50	2	4	9	80
Бефстроганов из говядины /Каша вязкая (гречневая)	250,00	69,96	35	22	24	317
Омлет из сухофруктов	200,00	3,6	1,0	0,0	32,0	133
Фрукты свежие (яблоко)	100,00	5,5	0,0	0,0	10,0	47
Печенье	20,00	2,96	2	2	14	85
Хлеб пшеничный /Хлеб ржаной	50,00	3,67	3	1	25	116
итого	680,00	101,19	43	29	114	776
обед						
Овощи натуральные соленные огурец	60,00	6,93	0	0	1	7
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250,00	12,23	3,0	6,0	18,0	178
Птица отварная	90,00	65,06	38	21,0	0,0	268,0
Картофель и овощи, тушенные в соусе	150,00	25,26	4,0	21,0	23,0	216
Напиток из плодов шиповника	200,00	9,6	0,0	0,0	17,0	73
Хлеб пшеничный	60,00	3,95	4,0	1,0	30,0	140
Хлеб ржаной	30,00	2,54	2,0	0,0	15,0	69
итого	840,00	125,57	51	49	104	891
полдник						
Омлет с сыром и маслом	150,00	68,29	18,18	47,43	2,88	511,75
Омлет из сухофруктов	200,00	3,48	0,66	0,18	32,01	132,80
Хлеб пшеничный	20,00	1,32	1,37	0,17	10,03	46,76
итого	370,00	73,08	18,84	47,61	34,89	644,55
ИТОГО	1890,00	299,84	112,84	125,61	252,59	2311,55