

25.12.2024 г.

1-4 классы



# МЕНЮ



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №1»

Е.А. Каландарова

| Наименование блюда                        | Выход, г       | Цена          | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность   |
|-------------------------------------------|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>                            |                |               |              |              |               |                |
| Запеканка из творога (с молоком сгущеным) | 150,00         | 60,80         | 21,90        | 16,59        | 42,00         | 424,29         |
| Хлеб пшеничный                            | 30,00          | 1,93          | 2,00         | 0,30         | 15,10         | 70,60          |
| Фрукты свежие (яблоки)                    | 100,00         | 7,00          | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          |
| Печенье                                   | 20,00          | 2,60          | 1,70         | 2,30         | 13,90         | 82,90          |
| Чай с сахаром и лимоном                   | 200,00         | 2,93          | 0,13         | 0,02         | 15,20         | 62,00          |
| <b>итого</b>                              | <b>500,00</b>  | <b>75,26</b>  | <b>26,13</b> | <b>19,61</b> | <b>96,00</b>  | <b>686,79</b>  |
| <b>обед</b>                               |                |               |              |              |               |                |
| Икра белковая                             | 60,00          | 9,90          | 1,40         | 0,10         | 13,70         | 111,20         |
| Рассольник домашний                       | 250,00         | 18,16         | 2,09         | 5,10         | 12,69         | 114,50         |
| Рагу из птицы                             | 150,00         | 48,43         | 10,80        | 13,60        | 17,60         | 210,90         |
| 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          |
| <b>итого</b>                              | <b>750,00</b>  | <b>114,83</b> | <b>20,82</b> | <b>19,90</b> | <b>113,69</b> | <b>749,90</b>  |
| <b>полдник</b>                            |                |               |              |              |               |                |
| Блинчики с вар. сгущенкой                 | 130,00         | 9,40          | 7,06         | 4,01         | 43,84         | 239,42         |
| Напиток из плодов шиповника               | 200,00         | 8,60          | 0,40         | 0,30         | 17,20         | 72,80          |
| <b>итого</b>                              | <b>330,00</b>  | <b>18,00</b>  | <b>7,46</b>  | <b>4,31</b>  | <b>61,04</b>  | <b>312,22</b>  |
| <b>ИТОГО</b>                              | <b>1580,00</b> | <b>208,09</b> | <b>54,41</b> | <b>43,82</b> | <b>270,73</b> | <b>1748,91</b> |