

05.09.2024 г.

МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №1»

Е.А. Каландарова

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	м 235/310	Шницель рыбный /картофель отварной	240	83,82	577,2	18,6	36,3	31,9
	гор.напиток	м378	Чай с молоком	200	5,51	81,0	1,5	1,4	15,9
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	30	1,93	70,6	2,0	0,3	15,1
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржаной	20	1,66	45,6	1,1	0,2	9,8
	закуска	ПР	Горошек зеленый консервированный	60	19,32	34,8	1,8	0,3	4,4
	фрукты	м338	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины)	100	7,00	47,0	0,4	0,4	9,8
	сладкое	ПР	Печенье	20	2,60	82,9	1,7	2,3	13,9
ИТОГО:				670	121,84	939,0	27,1	41,2	100,8
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	м70	Овощи натуральные свежие помидоры	60	7,26	12,0	0,7	0,1	2,1
	1 блюдо	м110	Борщ с капустой и картофелем	250	11,90	103,8	1,8	4,9	10,9
	2 блюдо	м258	Мясо духовое	200	67,52	270,5	18,8	21,0	17,7
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	60	3,85	140,3	4,1	0,5	30,1
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржаной	30	2,49	69,0	1,7	0,3	14,8
	гор.напиток	м379	Кофейный напиток на молоке	200	11,94	100,6	3,2	2,7	16,0
ИТОГО:				800	104,96	696,2	30,2	29,5	91,6
Полдник	булочное								
	напиток	ПР	Сок фруктовый	200	32,00	104,0	0,8	0,3	24,8
ИТОГО:		М401	Оладьи с молоком сгущенным	130	17,63	347,18	13,14	16,48	55,50
ИТОГО:				330	49,63	451,18	13,94	16,78	80,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1800	276,43	2086,38	71,24	87,48	272,7