

17.04.2025 г.

1-4 классы

# МЕНЮ



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №1»

И.А. Каландарова

| Наименование блюда                                       | Выход, г       | Цена          | Белки     | Жиры      | Углеводы   | Калорийность |
|----------------------------------------------------------|----------------|---------------|-----------|-----------|------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>                                           |                |               |           |           |            |              |
| Рыба, запеченная в сметанном соусе/<br>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          |
| <b>Итого</b>                                             | <b>550</b>     | <b>111,68</b> | <b>17</b> | <b>15</b> | <b>79</b>  | <b>516</b>   |
| <b>обед</b>                                              |                |               |           |           |            |              |
| Пюре из моркови                                          | 60             | 10,23         | 1         | 0         | 7          | 49           |
| Пюре из картофеля                                        | 250            | 17,28         | 2         | 5         | 9          | 91           |
| Печень, тушеная в соусе                                  | 100            | 43,59         | 13        | 9         | 4          | 159          |
| Каша вязкая (гречневая)                                  | 150            | 10,01         | 5         | 5         | 21         | 146          |
| Кисель 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           |
| <b>Итого</b>                                             | <b>950,00</b>  | <b>98,08</b>  | <b>27</b> | <b>20</b> | <b>118</b> | <b>815</b>   |
| <b>полдник</b>                                           |                |               |           |           |            |              |
| Пудинг из творога (с молоком сгущенным)                  | 130,00         | 59,49         | 17        | 13        | 32         | 314          |
| Чай с сахаром                                            | 200,00         | 1,88          | 1         | 0         | 10         | 40           |
| <b>Итого</b>                                             | <b>330,00</b>  | <b>61,37</b>  | <b>18</b> | <b>13</b> | <b>42</b>  | <b>354</b>   |
| <b>ИТОГО</b>                                             | <b>1830,00</b> | <b>271,13</b> | <b>62</b> | <b>48</b> | <b>239</b> | <b>1685</b>  |