

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ СОШ № 1
 Ю.С. Леонтьева

От 01.10.2024 г.



МЕНЮ
 На 1 октября 2024 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет

| Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углевод ы | Энергетичес кая ценность, ккал. | Цена, руб. |
|------------------------------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|------------------------------------------|--------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Нарезка из свежих помидор | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,20 | 8,50 |
| Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным | 90/20 | 16,22 | 5,34 | 13,88 | 173,91 | 40 |
| Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом | 150/5 | 4,00 | 4,24 | 24,56 | 152,41 | 6,77 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,32 | 1,35 | 15,90 | 81,00 | 9,76 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,10 | 0,18 | 12,00 | 48,02 | 1,56 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,00 | 0,22 | 9,00 | 38,00 | 1,68 |
| Печенье топленное молочко | 25 | 0,83 | 5,22 | 19,44 | 135,60 | 3,72 |
| ИТОГО | 590 | 25,13 | 16,67 | 97,06 | 642,14 | 71,99 |
| ОБЕД | | | | | | |
| Нарезка из свежего огурца | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 7,57 |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200 | 1,41 | 3,96 | 6,31 | 71,80 | 9,85 |
| | 10 | 0,13 | 1,00 | 0,17 | 11,25 | |
| Гуляш из говядины | 50/50 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221,00 | 68,57 |
| Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом | 150/5,40 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243,77 | 11,24 |
| Сок яблочный промышленный | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 8,53 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,10 | 0,18 | 12,00 | 48,02 | 1,56 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,00 | 0,22 | 9,00 | 38,00 | 1,68 |
| ИТОГО | 765,4 | 28,195 | 28,3 | 90,35 | 725,84 | 109 |

Шеф-повар

О.В.Околелова.