

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУСОШ № 1
Ю.С. Леонтьева
От 20.09.2024 г.



МЕНЮ
На 20 сентября 2024 года

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетичес кая ценность, ккал.	Цена, руб.
ЗАВТРАК						
Нарезка из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	7,82
Плов из курицы	100/180	25,22	12,52	51,03	257,56	103,34
Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	13,76	55,13	2,02
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	0,27	18,00	72,03	2,34
Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	1,68
Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	9,71
ИТОГО	685	29,48	16,26	130,26	612,14	127,75
ОБЕД						
Нарезка из свежих помидор	100	1,10	0,20	3,80	22,00	14,16
Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	7,51
Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	180/6,0	4,02	4,36	26,40	158,89	6,97
Печень по- строгановски со сметанным соусом	100/50	19,89	16,85	5,28	277,50	59,79
Кисель из яблок свежих	200	0,11	0,12	25,09	119,20	5,02
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,20	36,00	24,00	96,04	3,12
Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	1,68
ИТОГО	946	33,81	63,02	110,11	859,88	98,25

Шеф-повар

О.В. Околелова.