

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

От 23.09.2024 г



МЕНЮ
На 23 сентября 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 белокочанной капусты | 60 | 0,79 | 1,95 | 0,05 | 36,24 | 4,69 |
| Тефтеля из говядины с соусом сметанным с томатом | 90/20 | 8,13 | 9,01 | 10,72 | 157,00 | 99,94 |
| Картофельное пюре со сливочным маслом | 150/7,5 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 | 17,93 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,11 | 0,00 | 13,96 | 56,23 | 2,02 |
| 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 |
| Зефир | 40 | 0,20 | 0,00 | 32,00 | 129,02 | 9,71 |
| ИТОГО | 614,50 | 14,41 | 13,69 | 96,86 | 574,24 | 137,53 |
| ОБЕД | | | | | | |
| Нарезка из свежего огурца | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 7,57 |
| Борщ с капустой картофелем со сметаной | 200/10 | 1,44/ 0,13 | 3,94/ 1,00 | 8,75/ 0,17 | 83,00/ 11,25 | 10,57 |
| Плов из курицы | 100/150 | 22,52 | 11,18 | 45,57 | 229,96 | 68 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,20 | 8,55 |
| 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 |
| Пирожок с джемом промышленный | 60 | 1,70 | 1,70 | 38,90 | 185,40 | 17 |
| Яблоко свежее | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 10,50 |
| ИТОГО | 970,00 | 29,59 | 19,16 | 150,99 | 761,53 | 125,43 |

Шеф-повар

О.В.Околелова