

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ СОШ №1
 Ю.С. Леонтьева
 От 10.10.2024 г.



МЕНЮ
 На 11 октября 2024 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
ЗАВТРАК						
Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	4,23
Сыр Российский (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	6,41
Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	150/20	22,27	15,40	0,66	392,44	77,84
Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	13,76	55,13	2,02
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	1,56
Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	10,50
ИТОГО	570	26,43	22,76	41,19	635,09	102,56
ОБЕД						
Нарезка из свежих помидор	60	0,66	0,12	2,28	13,20	8,50
Борщ с фасолью картофелем со сметаной	200	2,85	4,09	11,33	102,20	11,32
	10	0,13	1,00	0,17	11,25	
Гуляш из говядины	50/50	14,55	16,79	2,89	221,00	68,60
Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/5,4	8,59	6,09	38,64	243,77	11,24
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	4,80
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	805,40	29,24	28,65	136,19	921,06	117,41

Шеф-повар

О.В.Околелова