

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

От 11.10.2024 г.



МЕНЮ  
На 11 октября 2024 года

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	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	200/30	32,83	16,85	29,80	467,21	96,71
Чай с сахаром	200/15	0,100	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	0,48	0,48	11,76	56,40	10,50
ИТОГО	600	36,87	24,09	67,39	695,76	121,43
ОБЕД						
Нарезка из свежих помидор	100	1,10	0,20	3,80	22,00	14,16
Борщ с фасолью картофелем со сметаной	250	3,56	5,12	14,17	127,75	13,30
	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	180/6,48	10,31	7,31	46,37	292,52	13,48
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	4,80
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	0,27	18,00	72,03	2,34
Хлеб ржаной	30	1,50	0,33	13,50	57,00	2,52
Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	9,71
ИТОГО	946,48	33,16	31,18	158,78	1047,17	128,91

Шеф-повар

О.В.Околелова