



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ СОШ № 1  
Ю.С. Леонтьева  
От 22.10.2024 г

МЕНЮ  
На 22 октября 2024 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
<b>ЗАВТРАК</b>						
Капуста квашеная	60	1,02	3,00	5,08	51,42	9,10
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 лимоном	200/7	0,11	0,00	13,96	56,23	3,42
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	615	14,64	14,74	101,89	589,42	143,34
<b>ОБЕД</b>						
Нарезка из соленого огурца	60	0,48	0,06	1,02	6,00	9,43
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	29,65	19,16	150,87	760,33	127,29

Шеф-повар

О.В.Околелова