

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



МЕНЮ
 На 22 октября 2024 года

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
ЗАВТРАК						
Капуста квашеная	100	1,71	5,00	8,46	85,70	15,12
Тефтеля из говядины с соусом сметанным с томатом	100/20	8,87	9,83	11,69	171,27	103,34
Картофельное пюре со сливочным маслом	180/9,0	3,70	2,80	22,96	131,68	21,52
Чай с лимоном	200/7	0,11	0,00	13,96	56,23	3,42
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	0,27	18,00	72,03	2,34
Хлеб ржаной	25	1,25	0,28	11,25	47,50	2,10
Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	9,71
ИТОГО	711	17,49	18,18	118,32	693,43	157,55
ОБЕД						
Нарезка из соленого огурца	100	0,80	0,10	1,70	10,00	15,73
Борщ с капустой картофелем со сметаной	250/10	1,80/ 0,13	4,92/ 1,00	10,93/ 0,17	103,75/11,25	11,96
Плов из курицы	100/180	25,22	12,52	51,04	257,56	70,45
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	0,48	0,48	11,76	56,40	10,50
ИТОГО	1090	32,91	21,40	156,26	798,58	137,43

Шеф-повар



О.В.Околелова