

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



МЕНЮ
 На 8 октября 2024 года

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетичес кая ценность, ккал.	Цена, руб.
ЗАВТРАК						
Нарезка из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	7,82
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 сахаром	200/15	0,11	0,00	13,96	56,23	2,02
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	711,00	17,09	16,43	116,33	668,13	148,85
ОБЕД						
Нарезка из свежего огурца	100	0,70	0,10	1,90	12,00	12,61
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	1090,00	32,81	21,40	156,46	800,58	134,31

Шеф-повар

О.В.Околелова