

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МБОУ СОШ № 1  
 Ю.С. Леонтьева *Ю.С. Леонтьева*  
 От 09.10.2024 г.



МЕНЮ  
 На 9 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>						
Нарезка из свежих помидор	60	0,66	0,12	2,28	13,20	8,50
Мясо тушеное (говядина)	50/40	13,68	15,64	2,30	202,50	71,97
Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	150/5,0	3,35	3,63	22,00	132,39	5,81
Какао с молоком	200	1,32	1,35	15,90	81,00	10,57
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
<b>ИТОГО</b>	<b>585</b>	<b>21,31</b>	<b>21,14</b>	<b>95,48</b>	<b>644,13</b>	<b>109,8</b>
<b>ОБЕД</b>						
Нарезка из свежего огурца	60	0,42	0,06	1,14	7,20	7,57
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	6,30
Шницель рыбный натуральный	105	13,21	14,64	8,72	219,54	87
Картофельное пюре со слив. маслом	150/7,5	3,00	0,60	23,70	112,20	17,93
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	5,25
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
Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	10,50
<b>ИТОГО</b>	<b>912,50</b>	<b>22,14</b>	<b>18,66</b>	<b>115,23</b>	<b>722,86</b>	<b>137,79</b>

Шеф-повар

О.В.Околелова