

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

От 09.10.2024 г.



МЕНЮ
На 9 октября 2024 года

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
ЗАВТРАК						
Нарезка из свежих помидор	100	1,10	0,20	3,80	22,00	14,16
Мясо тушеное (говядина)	50/50	15,20	17,38	2,56	225,00	71,97
Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	180/6,0	14,02	4,36	26,40	158,89	6,97
Какао с молоком	200	1,32	1,35	15,90	81,00	10,57
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	681	24,74	23,84	109,91	735,44	117,82
ОБЕД						
Нарезка из свежего огурца	100	0,70	0,10	1,90	12,00	12,61
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,84	17,45	118,25	6,64
Шницель рыбный натуральный	105	13,21	14,64	8,72	219,54	87
Картофельное пюре со слив. маслом	180/9,0	3,60	0,72	28,44	134,64	21,52
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	5,25
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
Яблоко свежее	150	0,48	0,48	11,76	56,40	10,50
ИТОГО	1054	24,49	19,47	131,78	802,66	148,38

Шеф-повар

О.В.Околелова