

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ СОШ № 1
 Ю.С. Леонтьева
 От 21.11.2024 г.



МЕНЮ
 На 21 ноября 2024 года

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетичес кая ценность, ккал.	Цена, руб.
ЗАВТРАК						
Кукуруза отварная	100	2,00	0,33	10,17	52,17	46,07
Рыба запеченная под молочным соусом (скумбрия)	80/20	7,71	11,60	9,67	174,00	57,26
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	20	1,00	0,22	9,00	38,00	2,10
Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	10,50
ИТОГО	796,00	16,87	15,82	98,46	594,61	143,21
ОБЕД						
Икра кабачковая промышленная	100	0,00	7,00	7,00	90,00	12,49
Борщ с картофелем со сметаной	250	2,03	5,02	13,44	117,00	13,25
	10	0,13	1,00	0,17	11,25	
Шницель натуральный рубленный с соусом сметанным с томатом	100/30	13,62	16,28	14,89	263,25	67,48
Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180/9,0	6,48	5,88	39,36	236,16	11,51
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	20	1,00	0,22	9,00	38,00	2,10
ИТОГО	929	25,57	35,76	133,87	960,49	114,42

Шеф-повар

О.В.Околелова