


УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ СОШ № 1  
Ю.С. Леонтьева   
От 14.01.2025 г



МЕНЮ  
На 14 января 2025 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетичес кая ценность, ккал.	Цена, руб.
ЗАВТРАК						
Капуста квашеная	60	1,02	3,00	5,08	51,42	9,10
Тефтеля из говядины с соусом сметанным с томатом	90/20	8,13	9,01	10,72	157,00	99,94
Картофельное пюре со сливочным маслом	150/7,5	3,08	2,33	19,13	109,73	17,93
Чай с лимоном	180/7	0,11	0,00	13,96	56,23	3,42
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
ИТОГО	555	14,44	14,74	69,89	460,40	133,63
ОБЕД						
Нарезка из соленого огурца	60	0,48	0,06	1,02	6,00	9,43
Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/10	1,44/ 0,13	3,94/ 1,00	8,75/ 0,17	83,00/ 11,25	10,57
Плов из курицы	90/150	22,52	11,18	45,57	229,96	68
Напиток из плодов шиповника	180	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
Яблоко свежее	100	0,60	0,60	14,70	70,50	10,50
ИТОГО	830	27,95	17,46	111,97	574,93	110,29

Шеф-повар

О.В.Околелова