

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



МЕНЮ
На 14 января 2025 года

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетичес кая ценность, ккал.	Цена, руб.
ЗАВТРАК						
Капуста квашеная	100	1,71	5,00	8,46	85,70	15,12
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 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	25	1,25	0,28	11,25	47,50	2,10
ИТОГО	671	17,29	18,18	86,32	564,41	147,84
ОБЕД						
Нарезка из соленого огурца	100	0,80	0,10	1,70	10,00	15,73
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
Яблоко свежее	100	0,48	0,48	11,76	56,40	10,50
ИТОГО	980	31,21	19,70	117,36	613,18	120,43

Шеф-повар

О.В.Околелова