

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУСОШ № 1
 Ю.С. Леонтьева 
 От 15.01.2025 г.



МЕНЮ
 На 15 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 | | | | | | |
| Нарезка из соленых помидор | 60 | 0,67 | 0,06 | 2,10 | 12,00 | 9,43 |
| 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 |
| ИТОГО | 585 | 21,32 | 21,08 | 95,30 | 642,93 | 110,73 |
| ОБЕД | | | | | | |
| Нарезка из соленого огурца | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,00 | 9,43 |
| 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 |
| ИТОГО | 742,50 | 21,60 | 18,06 | 100,41 | 651,16 | 129,15 |

Шеф-повар

О.В.Околелова