

МЕНЮ

03 октября 2024 г.

Завтрак 1-4 класс

| № п/п | Блюдо | выход | цена | калорийность | белки | жиры | углеводы |
|------------------------------|-------------------------------|------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| 1 | Каша вязкая молочная овсянная | 200 | 23,00 | 270,7 | 7,9 | 11,6 | 33,7 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 11,37 | 86,0 | 3,87 | 2,86 | 11,19 |
| 3 | Вафельная конфета | 80 | 16,50 | 266,2 | 9,61,7,2 | 40,76 | 29,52 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,65 | 140,6 | 4,56 | 0,48 | 29,52 |
| итого | | 520 | 53,52 | 622,90 | 11,77 | 55,22 | 74,39 |
| итого (зимний период) | | | 53,52 | | | | |

Обед 1-4 класс

| № п/п | Блюдо | выход | цена | калорийность | белки | жиры | углеводы |
|--------------|---|-------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|
| 1 | Салат из белок.капусты с огурцом "Зайчик" | 60 | | 31,30 | 1,24 | 0,21 | 6,12 |
| 2 | Суп лапша домашняя | 200 | | 97,2 | 5,17 | 4,50 | 9,01 |
| 3 | Жаркое по домашнему с говядиной | 230 | | 139,4 | 3,1 | 5,31 | 19,82 |
| 4 | Компот из смородины | 200 | | 35,40 | 0,28 | 0,11 | 8,35 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 50 | | 97,80 | 3,30 | 0,60 | 19,80 |
| итого | | | 100,3 | 401,10 | 13,1 | 10,73 | 63,10 |

Обед 5-11 класс

| № п/п | Блюдо | выход | цена | калорийность | белки | жиры | углеводы |
|--------------|---|-------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| 1 | Салат из белок.капусты с огурцом "Зайчик" | 100 | 7,01 | 52,20 | 2,07 | 0,35 | 10,19 |
| 2 | Суп лапша домашняя | 200 | 11,62 | 97,2 | 5,17 | 4,50 | 9,01 |
| 3 | Жаркое по домашнему с говядиной | 250 | 60,03 | 235,4 | 4,3 | 13,08 | 25,09 |
| 4 | Компот из смородины | 200 | 21,55 | 336,00 | 15,61 | 20,69 | 21,80 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 60 | 3,25 | 117,4 | 3,96 | 0,72 | 23,76 |
| 6 | Булочка | 80 | 16,00 | 376,5 | 13,29 | 15,00 | 46,68 |
| итого | | | 119,46 | 1214,7 | 44,44 | 54,34 | 136,53 |

Ст. повар Фролова В.Д. Фролова
 Мед.сестра _____ Е.Б. Родионова



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №1
 МО «Барышский район»

И.Ю. Титова