

МЕНЮ

14 ноября 2024 г.



Завтрак 1-4 класс

№ п/п	Блюдо	выход	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы
1	Макароны отварные с сыром	150	19,84	196,8	3,2	4,92	32,80
2	Фрукт\Мандарин	110	30,36	302,3	1,05	18,64	19,62
3	Хлеб пшеничный йодир.	40	1,99	140,6	4,56	0,48	29,52
4	Чай фруктовый	200	15,13	32,5	0,64	0,21	70,10
итого		500	67,32	672,20	24,57	24,25	152,04

Обед 1-4 класс

№ п/п	Блюдо	выход	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы
1	Щи св капустой со сметаной	200		133,4	5,4	5,53	15,53
2	Каша гречневая рассыпчатая	150		186,3	7,1	3,70	31,20
3	Яйцо отварное	20		28,30	2,39	2,02	0,13
4	Биточки" детские" тушеные с овощами	90		215,70	10,07	13,19	14,18
5	Компот из фруктовой ягодной смеси	200		54,70	0,48	0,15	12,83
6	Хлеб ржано- пшеничный йодир	50		97,8	3,30	0,60	19,80
итого			100,25	716,20	28,7	25,19	93,67
итого (зимний период)							

Обед 5-11 класс

№ п/п	Блюдо	выход	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы
1	Щи св капустой со сметаной	250	7,15	166,7	6,70	6,90	19,40
2	Каша гречневая рассыпчатая	180	17,68	275,3	9,30	8,40	40,60
3	Яйцо отварное	30		215,70	10,01	13,20	14,20
4	Биточки" детские" тушеные с овощами	100	43,43	42,40	3,60	3,00	0,20
5	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	10,45	104,40	0,50	0,10	25,30
6	Хлеб ржано- пшеничный йодир	60	3,25	117,4	3,96	0,72	23,76
7	Булка	80	16,00	394,0	7,50	13,20	60,90
итого			97,96	1315,90	41,6	45,52	184,36
итого (зимний период)			97,96				

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