

МЕНЮ

17 октября 2024 г.

Завтрак 1-4 класс

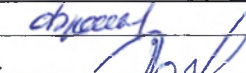

| № п/п | Блюдо | выход | цена | калорийность | белки | жиры | углеводы |
|--------------|---------------------------|------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| 1 | Макароны отварные с сыром | 150 | 21,44 | 196,8 | 5,32 | 4,92 | 32,80 |
| 2 | Фрукт\Яблоко | 110 | 12,00 | 302,3 | 14,05 | 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 | 50,56 | 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 | 6,48 | 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 | 43,24 | 42,40 | 3,60 | 3,00 | 0,20 |
| 5 | Компот из фруктовой ягодной смеси | 200 | 9,85 | 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 | | | 96,50 | 1315,90 | 41,6 | 45,52 | 184,36 |
| итого (зимний период) | | | 96,50 | | | | |

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

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ №1
 МО «Варьшский район»

 И.Ю. Титова