

МЕНЮ
23 октября 2024 г

Завтрак 1-4 класс

№ п/п	Блюдо	выход	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы
1	Фрукт\Яблоко	100		49,3	0,6	1,9	7,4
2	Сырники творожные\соус сметанный	100	47,22	329,8	29,68	13,42	22,6
3	Соус сметанный	50		33,9	0,80	2,38	2,33
4	Чай черный с сахаром	200	2,13	23,8	0,44	0,10	5,25
5	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,32	140,6	4,56	0,48	29,52
итого		500	52,67	577,40	36,08	18,28	37,56

Обед 1-4 класс

№ п/п	Блюдо	выход	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы
1	Салат из свеклы с сыром	60		102,60	4,24	7,47	4,58
3	Щи из свежей капусты с картофелем	200		92,6	4,4	5,29	6,83
4	Макаронь отварные	150		196,80	5,32	4,92	32,80
5	Тефтели "детские" с овощами тушеными	90		185,50	8,47	11,01	13,11
6	Компот из яблок и лимона	200		102,0	0,38	0,00	25,12
7	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	50		97,8	3,30	0,60	19,80
8			0,00				
итого			100,25	777,30	26,1	29,29	102,24

Обед 5-11 класс

№ п/п	Блюдо	выход	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы
1	Салат из свеклы с сыром	100	14,71	171,10	7,10	12,47	7,63
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,30	115,8	5,51	6,60	8,53
3	Макаронь отварные	180	12,10	236,2	6,4	5,91	39,36
4	Тефтели "детские" с овощами тушеными	100	53,66	185,50	8,47	11,01	13,11
5	Компот из яблок и лимона	200	6,11	102,00	0,38	0,00	25,12
6	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	60	3,25	117,1	4,00	0,70	23,80
9	Ватрушка с творогом	75	17,00	265,0	7,80	2,60	51,40
итого			111,13	1192,70	39,7	39,29	168,95

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

