

# МЕНЮ

09 января 2025 г.



## Завтрак 1-4 класс

№ п/п	Блюдо	выход	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы
1	Макароны отварные с сыром	150	24,20	196,8	5,32	4,92	32,80
2	Фрукт\Мандарин	110		302,3	14,05	18,64	19,62
3	Хлеб пшеничный йодир.	40	2,13	140,6	4,56	0,48	29,52
4	Чай фруктовый	200	17,07	32,5	0,64	0,21	70,10
<b>итого</b>		<b>500</b>	<b>43,40</b>	<b>672,20</b>	<b>24,57</b>	<b>24,25</b>	<b>152,04</b>

## 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
<b>итого</b>			<b>100,25</b>	<b>716,20</b>	<b>28,7</b>	<b>25,19</b>	<b>93,67</b>
<b>итого (зимний период)</b>							

## Обед 5-11 класс

№ п/п	Блюдо	выход	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы
1	Щи св капустой со сметаной	250	8,10	166,7	6,70	6,90	19,40
2	Каша гречневая рассыпчатая	180	13,87	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	44,64	42,40	3,60	3,00	0,20
5	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	11,21	104,40	0,50	0,10	25,30
6	Хлеб ржано- пшеничный йодир	60	3,50	117,4	3,96	0,72	23,76
7	Булка	80		394,0	7,50	13,20	60,90
<b>итого</b>			<b>81,32</b>	<b>1315,90</b>	<b>41,6</b>	<b>45,52</b>	<b>184,36</b>
<b>итого (зимний период)</b>							

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