

МЕНЮ

01 ноября 2023 г.

Завтрак 1-4 класс



| № п/п | Блюдо | выход | цена | калорийность | белки | жиры | углеводы |
|--------------|-----------------------------|------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| 1 | Молоко сгущеное | 30 | | 98,2 | 2,55 | | 16,7 |
| 2 | Какао с молоком | 200 | 13,28 | 100,4 | 4,65 | 3,52 | 12,50 |
| 3 | Яблоко | 120 | | 53,3 | 0,48 | 0,48 | 11,76 |
| 4 | Вареники с творогом | 130 | 49,41 | 348,5 | 15,47 | 14,85 | 38,29 |
| 5 | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,22 | 140,6 | 4,56 | 0,48 | 29,52 |
| итого | | 500 | 63,91 | 741,00 | 27,32 | 21,88 | 108,72 |

Обед 1-4 класс

| № п/п | Блюдо | выход | цена | калорийность | белки | жиры | углеводы |
|--------------|----------------------------|-------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|
| 1 | Закуска овощная | 60 | | 34,50 | 1,05 | 2,06 | 2,93 |
| 2 | Суп картофельный с горохом | 200 | | 131,8 | 7,29 | 4,73 | 15,05 |
| 3 | Рис с овощами | 150 | | 167,8 | 3,2 | 5,66 | 26,02 |
| 4 | Наггетсы детские | 90 | | 293,00 | 17,16 | 17,00 | 17,23 |
| 5 | Чай черный с лимоном | 200 | | 23,80 | 0,44 | 0,10 | 5,25 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | | 97,80 | 3,30 | 0,60 | 19,80 |
| итого | | | 95,72 | 748,70 | 32,4 | 30,15 | 86,28 |

Обед 5-11 класс

| № п/п | Блюдо | выход | цена | калорийность | белки | жиры | углеводы |
|--------------|----------------------------|-------|--------------|----------------|-------------|--------------|---------------|
| 1 | Закуска овощная | 100 | 4,17 | 57,30 | 1,74 | 3,42 | 4,88 |
| 2 | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,28 | 131,8 | 7,29 | 4,73 | 15,05 |
| 3 | Рис отварной с овощами | 180 | 20,98 | 235,0 | 4,2 | 5,15 | 42,92 |
| 4 | Наггетсы детские | 100 | 30,20 | 293,00 | 17,76 | 17,00 | 17,23 |
| 5 | Чай черный с лимоном | 200 | 3,22 | 23,80 | 0,44 | 0,10 | 5,25 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 2,95 | 117,4 | 3,69 | 0,72 | 23,76 |
| 8 | Пирожок с картошкой | 80 | 11,16 | 194,9 | 6,69 | 5,77 | 29,00 |
| итого | | | 76,96 | 1053,19 | 41,8 | 36,89 | 138,09 |

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