

МЕНЮ
04 октября 2023 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №1
МО «Барышский район»
И.Ю. Титова

Завтрак 1-4 класс

№ п/п	Блюдо	выход	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы
1	Салат из моркови с яблоком	50		49,3	0,6	1,9	7,4
2	Сырники творожные\сгущ.молоко	150	44,74	329,8	29,68	13,42	22,6
3	Соус сметанный	50		33,9	0,80	0,38	2,33
4	Чай черный с лимоном	200	3,10	23,8	0,44	0,10	5,25
5	Хлеб пшеничный йодированный	50	1,22	140,6	4,56	0,48	29,52
итого		500	49,06	577,40	36,08	18,28	37,56

Обед 1-4 класс

№ п/п	Блюдо	выход	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы
1	Салат из секлы 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	Макароны отварные	150		196,80	5,32	4,92	32,80
5	Фрикадельки школьные в соусе	90		185,50	8,47	11,01	13,11
6	Компот из сухофруктов	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			95,72	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	20,00	171,10	7,10	12,47	7,63
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,96	115,8	5,51	6,60	8,53
3	Макароны отварные	180	9,42	236,2	6,4	5,91	39,36
4	Фрикаделька школьная в соусе	90	47,49	185,50	8,47	11,01	13,11
5	Компот из сухофруктов	200	7,56	102,00	0,38	0,00	25,12
6	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	60	2,95	117,1	4,00	0,70	23,80
9	Пирожок с картошкой	75	11,16	265,0	7,80	2,60	51,40
итого			102,54	1192,70	39,7	39,29	168,95

Ст. повар
Мед.сестра

В.Д.Фролова
Е.Б. Родионова