

МЕНЮ

28 ноября 2023 г.

Завтрак 1-4 класс

№ п/п	Блюдо	выход	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы
1	Соус сметанный	30		33,90	0,80	0,38	2,33
2	Кофейный напиток с молоком	200	10,84	86,00	3,87	2,86	11,19
3	Вареники с картофелем	120	23,26	229,70	5,78	8,68	32,11
4	Яблоко	120		53,30	0,50	0,50	11,80
5	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,83	140,60	4,56	0,48	29,52
итого		500	35,93	543,50	15,51	14,90	86,95

Обед 1-4 класс

№ п/п	Блюдо	выход	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы
1	Салат из квашеной капусты	60		12,50	0,74	0,08	2,20
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	200		103,9	5,11	4,47	10,85
3	Рис отварной	150		195,8	3,5	4,30	35,76
4	Котлеты рыбная	90		366,70	17,09	23,13	22,59
5	Компот из яблок и вишни	200		82,50	0,22	0,14	20,09
7	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	50		97,8	3,30	0,60	19,80
8							
итого			95,72	859,20	30,0	32,72	111,29
итого (зимний период)			0,00	752,69	26,87	28,35	119,99

Обед 5-11 класс

№ п/п	Блюдо	выход	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы
1	Салат из квашеной капусты	100	13,00	20,80	1,24	0,13	3,67
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	8,79	129,9	6,34	5,57	13,55
3	Рис отварной	180	13,30	235,0	4,2	5,15	42,92
4	Котлета рыбная	100	31,78	407,50	18,99	25,68	25,11
5	Компот из яблок и вишни	200	13,30	82,5	0,22	0,14	20,09
6	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	60	2,95	117,4	4,00	0,70	23,80
7	Пирожок с повидлом	75	12,40	208,0	4,50	1,60	44,20
итого			95,52	1201,10	39,5	38,97	173,34
итого (зимний период)			95,52				

Ст. повар Фролова В.Д.Фролова

Мед.сестра \_\_\_\_\_ Е.Б. Родионова

