

ЕЖЕДНЕВНОЕ М Е Н Ю

на " 22 " сентября 2023 год

по МБОУ "Самаровская с. общ. школе"

1/5

ЗАВТРАК 1-4 классы (7-11 лет)

ЗАВТРАК 5-11 классы (12 лет и старше)

№ т/к	Наименование блюд	Выход одной порции, гр	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	Выход одной порции, гр	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)
70/71	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,0	-	-	-	-	-
174	Каша вязкая из риса	150	5,43	7,7	30,7	210,0	-	-	-	-	-
280	Фрикадельки в соусе	100	11,96	12,43	11,71	206,0	-	-	-	-	-
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	-	-	-	-	-	200	6,11	10,72	32,38	251,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	30	2,37	0,3	14,49	70,14
338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	-	-	-	-	-
	ИТОГО :	655	20,90	20,91	83,80	605,14	445	8,55	11,04	61,87	381,14
ЦЕНА ЗА ЗАВТРАК : 71 рублей 46 копеек											
ЦЕНА ЗА ЗАВТРАК : 46 рублей 00 копеек											

ОБЕД 1-4 классы (7-11 лет)

ОБЕД 5-11 классы (12 лет и старше)

№ т/к	Наименование блюд	Выход одной порции, гр	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	Выход одной порции, гр	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)
73	Икра кабачковая пром.пр-ва	60	1,63	4,31	8,73	80,28	60	1,63	4,31	8,73	80,28
83	Борщ с картофелем	200	1,62	4,01	10,75	93,6	250	2,03	5,02	13,44	117,00
202	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,8	30,45	195,70	180	6,55	6,96	36,55	234,86
294	Котлеты рубленые из птицы	100	12,0	11,175	11,19	199,20	100	12,0	11,175	11,19	199,20
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	30	2,37	0,3	14,49	70,14
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	ИТОГО :	775	24,27	25,84	100,49	744,90	855	25,77	28,01	109,28	807,46
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1430	45,17	46,75	184,29	1350,04	1300	34,32	39,05	171,15	1188,60
ЦЕНА ЗА ОБЕД : 77 рублей 50 копеек											
ЦЕНА ЗА ОБЕД : 77 рублей 50 копеек											

Мед.работник

ПОВАР



Директор

Согласовано

МБОУ

Самаровская с. общ.

школе