

# ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

на " 14 " сентября 2023 год  
по МБОУ "Самаровская ср. шк. школе

Директор МБОУ С.И. Перминов

Согласовано



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) |
|---------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|-------|-------|-------|------------------------|------------------------|-------|-------|-------|------------------------|
|                                       |                             |                                    |       |       |       |                        |                        |       |       |       |                        |
| 204                                   | Макароны отварные с сыром   | 175                                | 11,84 | 13,93 | 29,85 | 292,6                  | 175                    | 11,84 | 13,93 | 29,85 | 292,6                  |
| 73                                    | Икра кабачковая пром.пр-ва  | 60                                 | 1,63  | 4,31  | 8,73  | 80,28                  | -                      | -     | -     | -     | -                      |
| 209                                   | Яйца вареные                | 40                                 | 5,08  | 4,6   | 0,28  | 63                     | -                      | -     | -     | -     | -                      |
| 10/11                                 | Овощи натуральные по сезону | -                                  | -     | -     | -     | -                      | 60                     | 0,61  | 0,06  | 2,1   | 12,0                   |
| 376                                   | Чай с сахаром               | 180/10                             | 0,06  | 0,02  | 9,99  | 40,0                   | 180/10                 | 0,06  | 0,02  | 9,99  | 40,0                   |
| 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                   | 100                    | 0,4   | 0,4   | 9,8   | 47,0                   |
| ИТОГО :                               |                             | 595                                | 21,38 | 23,56 | 73,14 | 593,02                 | 555                    | 15,34 | 14,71 | 66,23 | 461,74                 |
| ЦЕНА ЗА ЗАВТРАК : 71 рублей 46 копеек |                             | ЦЕНА ЗА ЗАВТРАК : 46 рублей 00 коп |       |       |       |                        |                        |       |       |       |                        |

ЦЕНА ЗА ЗАВТРАК : 71 рублей 46 копеек

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) |
|------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|-------|-------|--------|------------------------|------------------------|-------|-------|-------|------------------------|
|                                    |                                |                                    |       |       |        |                        |                        |       |       |       |                        |
| 82                                 | Борщ с капустой и картофелем   | 200                                | 1,44  | 3,94  | 8,75   | 83,0                   | 250                    | 1,8   | 4,92  | 10,93 | 103,8                  |
| 173                                | Каша вязкая из пшеничной крупы | 150                                | 5,65  | 8,7   | 24,55  | 183,3                  | 180                    | 6,85  | 8,78  | 29,8  | 208,4                  |
| 279                                | Тефтели (2-й вариант)          | 110                                | 6,96  | 16,11 | 11,61  | 223,0                  | 110                    | 6,96  | 16,11 | 11,61 | 223,0                  |
| 376                                | Чай с сахаром                  | 180/10                             | 0,06  | 0,02  | 9,99   | 40,0                   | 180/10                 | 0,06  | 0,02  | 9,99  | 40,0                   |
| 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 :                            |                                | 700                                | 17,60 | 29,29 | 79,27  | 645,4                  | 6780                   | 19,26 | 30,35 | 86,70 | 691,3                  |
| ЦЕНА ЗА ОБЕД : 77 рублей 50 копеек |                                | 1295                               | 38,98 | 52,85 | 152,41 | 1238,4                 | 1355                   | 34,30 | 45,06 | 152,9 | 1153,04                |
| ЦЕНА ЗА ОБЕД : 77 рублей 50 копеек |                                | ЦЕНА ЗА ОБЕД : 77 рублей 50 копеек |       |       |        |                        |                        |       |       |       |                        |

ЦЕНА ЗА ОБЕД : 77 рублей 50 копеек

ОБЕД 5-11 классы (12 лет и старше)

Мед.работник С.С.С.

