

ЕЖЕДНЕВНОЕ М Е Н Ю

на " 29 " ноября 2023 год
по 4604 Симановская стр. общ. школе

Директор МБОУ

Согласовано
Заведующая
ОГРН 1159102007140

ЗАВТРАК 1-4 классы (7-11 лет)											
№ т/к	Наименование блюд	Выход одной порции,гр	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)					
188	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	170	9,8	7,57	56,0	334,3					
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6					
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	-	-	-	-	-					
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14					
338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0					
376	Чай с сахаром	-	-	-	-	-					
	ИТОГО:	500	15,74	10,95	96,19	552,04					
ЦЕНА ЗА ЗАВТРАК : 71 рублей 46 копеек						ЦЕНА ЗА ЗАВТРАК : 46 рублей 00 коп.					

ЗАВТРАК 5-11 классы (12 лет и старше)											
№ т/к	Наименование блюд	Выход одной порции,г	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)					
		-	-	-	-	-					
		-	-	-	-	-					
		210	8,56	3,81	54,17	286,0					
		30	2,37	0,3	14,49	70,14					
		100	0,4	0,4	9,8	47,0					
		180/10	0,06	0,02	9,99	40,0					
		530	11,39	4,53	88,45	443,14					
ЦЕНА ЗА ЗАВТРАК : 46 рублей 00 коп.						ЦЕНА ЗА ЗАВТРАК : 46 рублей 00 коп.					

ОБЕД 1-4 классы (7-11 лет)											
№ т/к	Наименование блюд	Выход одной порции, гр	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	Выход одной порции, г	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)
119	Суп с горохом	200	6,24	38,41	12,75	441,8	250	7,8	48,02	15,94	552,3
143	Рагу из овощей	155	2,61	16,22	12,7	209,6	175	2,95	18,32	14,3	236,7
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:	595	12,4	55,17	59,8	807,52	665	14,3	66,88	64,6	945,07
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1095	28,14	66,12	155,9	1359,56	1195	25,69	71,41	153,05	1388,21
ЦЕНА ЗА ОБЕД: 77 рублей 50 копеек											
ЦЕНА ЗА ОБЕД: 77 рублей 50 копеек											

Мед. работник