

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

на " 09 " августа 2024 год

Директор МБОУ

по №604 "Земельновская" средняя школа



ЗАВТРАК 1-4 классы (7-11 лет)

№ т/к	Наименование блюд	Выход одной порции, г	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	Выход одной порции, г	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)
53/54	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,00	-	-	-	-	-
116	Каша вязкая гречневая	150	4,39	9,23	23,33	187,45	-	-	-	-	-
187	Тефтели	110	7,58	16,23	9,97	217,0	-	-	-	-	-
271	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	-	18,18	75,60	-	-	-	-	-
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	-	-	-	-	-
401	Оладьи с повидлом	-	-	-	-	-	165	11,6	11,48	71,29	435,0
379	Кофейный напиток с молоком	-	-	-	-	-	200	3,16	2,68	15,94	100,0
	ИТОГО:	530	15,91	25,82	68,07	562,2	365	14,76	14,16	87,23	535,0

ЦЕНА ЗА ЗАВТРАК: 71 рублей 46 копеек

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)
63	Борщ с картофелем	200	1,62	4,02	1,76	92	250	2,03	5,03	13,45	115,0
204	Макаронны отварные с сыром	180	11,84	13,93	29,85	292,60	175	11,84	13,93	29,85	292,6
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
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0
	ИТОГО:	620	17,01	18,65	65,04	540,72	665	17,42	19,66	76,73	563,72
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1150	32,92	44,47	133,11	1102,92	1030	32,18	47,81	163,96	1098,72

ЦЕНА ЗА ОБЕД: 77 рублей 50 копеек

ЦЕНА ЗА ОБЕД: 77 рублей 50 копеек