

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

на " 21 " сентября 2023 год

по МБОУ "Самаровская с. общ. школа"

1/4

Согласовано

Директор МБОУ

С.И. Яценко



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)
204	Макароны отварные с сыром	175	11,84	13,93	29,85	292,6	175	11,84	13,93	29,85	292,6
70/71	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,0	60	0,67	0,06	2,1	12,0
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
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	-	-	-
	ИТОГО:	490	15,03	21,56	61,57	500,74	480	14,95	14,31	61,44	434,74
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)
119	Суп с горохом	200	6,24	38,41	12,75	441,80	250	7,8	48,02	15,94	552,25
239	Тефтели рыбные	100	6,58	6,58	9,41	123,0	100	6,58	6,58	9,41	123,0
128	Картофельное пюре	150	3,1	9,17	17,98	172,92	180	3,72	11,0	21,58	207,5
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
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0
	ИТОГО:	715	19,48	54,7	79,51	913,84	795	21,66	66,14	86,3	1058,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1205	34,51	76,26	141,08	1414,58	1275	36,61	80,45	147,74	1493,64
ЦЕНА ЗА ОБЕД: 77 рублей 50 копеек						ЦЕНА ЗА ОБЕД: 77 рублей 50 копеек					

Мед. работник О.С. Яценко

