

ЕЖЕДНЕВНОЕ М Е Н Ю

на " 29 " сентября 2023 год
по МБОУ. Есенинградской ср. общ. школе

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)
210	Омлет натуральный	125	10,78	19,2	2,04	224
204	Макароны отварные с сыром	-	-	-	-	-
70/71	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,0
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60,0
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0
ИТОГО:		440	13,97	26,83	33,76	432,14
ЦЕНА ЗА ЗАВТРАК: 71 рублей 46 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)
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,0
173	Каша вязкая из пшеничной крупы	150	4,33	2,15	23,28	133,0
279	Тефтели (2-й вариант)	100	19,54	14,49	21,8	278,7
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60,0
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ИТОГО:		715	28,87	21,12	93,2	670,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1155	42,84	47,95	126,96	1102,9
ЦЕНА ЗА ОБЕД: 77 рублей 50 копеек						

Выход одной порции, гр	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)
-	-	-	-	-
175	11,84	13,93	29,85	292,6
60	0,67	0,06	2,1	12,0
200/15	0,07	0,02	15	60,0
30	2,37	0,3	14,49	70,14
-	-	-	-	-
480	14,95	14,31	61,44	434,74
ЦЕНА ЗА ЗАВТРАК: 46 рублей 00 коп				

Выход одной порции, г	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)
250	1,8	4,92	10,93	103,8
180	5,2	2,24	27,93	156,7
100	19,54	14,49	21,8	278,7
200/15	0,07	0,02	15	60,0
30	2,37	0,3	14,49	70,14
20	1,12	0,22	9,88	45,98
795	30,1	22,19	100,03	715,3
1275	45,05	36,50	161,74	1150,0
ЦЕНА ЗА ОБЕД: 77 рублей 50 коп.				

Мед.работник О.А.Г.

Директор МБОУ Есенинградской ср. общ. школы
Е.И. Горюнов

