

ЕЖЕДНЕВНОЕ М Е Н Ю

на " 10 " октября 2023 год

по УБОУ "Беломышская с. обш." школе

1/2

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)
70/71	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,0	-	-	-	-	-
290	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166,0	-	-	-	-	-
173	Каша вязкая из пшеничной крупы	150	5,65	8,7	24,55	183,3	-	-	-	-	-
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,2	84,8	-	-	-	-	-
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	-	-	-	-	-
401	Оладьи	-	-	-	-	-	165	11,6	11,48	71,29	435
382	Какао с молоком	-	-	-	-	-	200	4,08	3,544	17,58	118,6
	ИТОГО:	540	21,34	20,72	64,85	516,2	365	15,68	15,02	88,9	553,6

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)	Выход одной порции, гр	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)
70/71	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,0	60	0,67	0,06	2,1	12,0
98	Суп "Крестьянский" с крупой	200	1,19	3,93	4,87	61,0	250	1,48	4,92	6,09	76,25
291	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,8	229,0	180	20,3	12,54	42,88	366,1
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
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	ИТОГО:	675	18,13	12,38	73,14	478,12	755	26,01	18,06	90,44	630,47
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1215	39,47	33,10	137,99	994,33	1120	41,69	33,08	179,3	1184,07

ЦЕНА ЗА ОБЕД : 77 рублей 50 копеек

Медработник

О.В.В.

Согласовано
Директор МБОУ Беломышская с. обш.

