Согласовано
Директор МБОУ "Емельяновская сош"
С.Н. Пономаренко

ЕЖЕДНЕВНОЕ М Е Н Ю

на "11" октября 2023год

по МБОУ "Емельяновская сш. обш" школе

/3

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	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
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,1	66,0
338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
376	Чай с сахаром	-	-	-	-	-
	ИТОГО:	**510**	**15,82**	**18,20**	**96,32**	**618,04**

ЦЕНА ЗА ЗАВТРАК : 71 рублей 46 копеек

ЗАВТРАК 5-11 классы (12 лет и старше)

Выход одной порции,гр	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
200/15	0,07	0,02	15,0	60,0
555	**11,4**	**4,53**	**93,46**	**463,14**

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)
119	Суп с горохом	200	6,24	38,41	12,75	441,8
143	Рагу из овощей	155	2,61	16,22	12,7	209,6
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	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:	**620**	**12,41**	**55,2**	**64,8**	**827,52**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1130**	**28,22**	**73,4**	**161,1**	**1445,6**

ЦЕНА ЗА ОБЕД : 77 рублей 50 копеек

ОБЕД 5-11 классы (12 лет и старше)

Выход одной порции,г	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)
250	7,8	48,02	15,94	552,3
175	2,95	18,32	14,3	236,7
200/15	0,07	0,02	15,0	60,0
30	2,37	0,3	14,49	70,14
20	1,12	0,22	9,88	45,98
690	**14,31**	**66,88**	**69,6**	**965,07**
1245	**25,71**	**71,41**	**163,1**	**1428,21**

ЦЕНА ЗА ОБЕД:77 рублей 50 копеек

ПОВАР _____

Мед.работник_____