

Директор МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 1" С.Н. Карпенко

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

на "04" июля 2023 год
по МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 1"

ЗАВТРАК 5-11 классы (12 лет и старше)

№ т/к	Наименование блюд	Выход одной порции, г	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	Выход одной порции, г	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)
70/71	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,0	-	-	-	-	-
128	Картофельное пюре	150	3,1	9,17	17,98	172,80	-	-	-	-	-
279	Тефтели (2-й вариант)	110	6,96	16,11	11,61	223,0	-	-	-	-	-
389	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76,32	-	-	-	-	-
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	-	-	-	-	-
401	Оладьи	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
379	Кофейный напиток с молоком	-	-	-	-	-	165	11,6	11,48	71,29	435,0
							200	3,17	2,68	15,9	100,6
	ИТОГО:	530	14,00	25,64	64,36	554,3	365	14,77	14,16	87,19	535,6

ЦЕНА ЗА ЗАВТРАК : 46 рублей 00 копеек

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, г	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)
83	Борщ с картофелем	200	1,62	4,01	10,75	93,6	250	2,03	5,02	13,44	117,00
204	Макароны отварные с сыром	175	11,84	13,93	29,85	292,6	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
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0
	ИТОГО:	615	17,01	18,48	74,96	542,32	665	17,42	19,49	77,65	565,72
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1145	31,01	44,12	139,32	1096,82	1030	32,19	33,65	164,84	1102,32

ЦЕНА ЗА ОБЕД : 77 рублей 50 копеек

Итого за ОБЕД : 77 рублей 50 копеек

Мед.работник Р.Ольга

