

ЕЖЕДНЕВНОЕ М Е Н Ю

на " 10 " ноября 2023 год
по МБОУ "Самовысоцкий с.о.б.ш." школе

Директор МБОУ



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	-	-	-	-	-
174	Каша вязкая из риса	150	2,36	8,66	22,97	172,6	-	-	-	-	-
280	Фрикадельки в соусе	105	6,77	16,99	11,07	227,0	-	-	-	-	-
174	Каша вязкая молочная из риса	-	-	-	-	-	210	5,92	3,6	52,8	268,00
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	ИТОГО:	535	12,23	26,03	60,62	521,74	430	8,35	3,92	77,28	378,14

ЦЕНА ЗА ЗАВТРАК : 46 рублей 00 копеек

ЦЕНА ЗА ЗАВТРАК : 71 рублей 46 копеек

ОБЕД 5-11 классы (12 лет и старше)

ОБЕД 1-4 классы (7-11 лет)

№ т/к	Наименование блюд	Выход одной порции, гр	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	Выход одной порции, гр	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)
113	Суп-лапша "Домашняя"	200	2,05	4,43	9,3	92,6	250	3,56	11,62	11,62	122
143	Рагу из овощей	155	2,61	16,22	12,7	209,6	175	2,95	18,32	14,3	236,70
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0
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:	595	8,21	21,19	56,36	458,32	665	10,06	30,48	60,28	514,82
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1130	20,44	47,22	116,98	980,1	1095	18,41	34,40	137,56	892,96

ЦЕНА ЗА ОБЕД : 77 рублей 50 копеек

ЦЕНА ЗА ОБЕД : 77 рублей 50 копеек



Мед.работник