Согласовано

Директор МБОУ "Емельяновская СОШ"

С.И. Гордеева

ЕЖЕДНЕВНОЕ М Е Н Ю

на "18" декабря 2023год

по МБОУ "Емельяновская СОШ" школе

1/1

ЗАВТРАК 1-4 классы (7-11 лет)

№ т/к	Наименование блюд	Выход одной порции,гр	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	210	8,56	3,81	54,17	286,0
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	-	-	-	-	-
338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	ИТОГО :	**530**	**11,39**	**4,53**	**88,45**	**443,14**

ЦЕНА ЗА ЗАВТРАК : 71 рублей 46 копеек

ЗАВТРАК 5-11 классы (12 лет и старше)

Выход одной порции,г	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)
210	8,56	3,81	54,17	286,0
180/10	0,06	0,02	9,99	40,0
-	-	-	-	-
20	1,12	0,22	9,88	45,98
-	-	-	-	-
420	**9,74**	**4,05**	**74,04**	**371,98**

ЦЕНА ЗА ЗАВТРАК : 46 рублей 00 копеек

ОБЕД 1-4 классы (7-11 лет)

№ т/к	Наименование блюд	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
97	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	91,2
173	Каша вязкая из пшеничной крупы	150	5,65	8,7	24,55	183,3
227	Рыба припущенная	100	8,94	1,98	2,09	62,0
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
389	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76,32
	ИТОГО:	**740**	**21,52**	**13,52**	**84,79**	**540,89**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1270**	**32,91**	**18,05**	**173,24**	**984,03**

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	2,34	2,83	16,87	114,0
180	6,85	8,78	29,8	208,4
100	8,94	1,98	2,09	62,0
30	2,37	0,3	14,49	70,14
20	1,12	0,22	9,88	45,98
180	0,9	-	18,18	76,3
760	**22,52**	**14,11**	**91,31**	**576,84**
1180	**32,26**	**18,16**	**165,35**	**948,82**

ЦЕНА ЗА ОБЕД :77 рублей 50 копеек

Мед.работник

ПОВАР