



Директор МБОУ С.А. Завтрак Согласовано
ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ на "14" сентября 2024 год
по МБОУ "С.А. Завтрак" школе " Завтрак 1-4 классы (7-11 лет) " Завтрак 5-11 классы (12 лет и старше)

№ т/к	Сборник рецеп.	Наименование блюд	Выход одной порции, гр	Б	Ж	У	Энерг. ценность	Выход одной порции, г	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)
53/54	2022	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,0	-	-	-	-	-
158	2022	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,28	3,6	3,85	89,0	-	-	-	-	-
117	2022	Каша вязкая из риса	150	2,36	8,66	22,97	172,6	-	-	-	-	-
338	2022	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	-	-	-	-	-
к/к	2022	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	-	-	-	-	-
к/к	2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	-	-	-	-	-
121	2021	Суп молочный с овсяной крупой	-	-	-	-	-	200	2,97	3,57	6,14	71,2
376		Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0
2		Бутерброд с повидлом	-	-	-	-	-	50	2,39	0,9	28,03	127,0
		ИТОГО:	650	17,26	13,42	72,15	476,72	440	5,42	4,65	43,23	238,20
ЦЕНА ЗА ЗАВТРАК : 73 рубля 71 коп.												
ОБЕД 1-4 классы (7-11 лет)												

№ т/к	Сборник рецеп.	Наименование блюд	Выход одной порции, гр	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	Выход одной порции, г	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)
119	2011	Суп с горохом	200	6,24	38,41	12,75	441,8	250	7,8	48,02	15,94	552,3
102	2022	Рагу из овощей	150	2,61	7,98	14,66	141,0	180	3,13	9,58	17,6	169,20
261	2022	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0
к/к	2022	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	30	2,37	0,3	14,49	70,14
к/к	2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	20	1,12	0,22	9,88	45,98
		ИТОГО:	590	12,40	47,09	60,8	738,92	630	14,48	58,3	67,0	877,57
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1240	29,66	60,51	133,0	1215,64	1110	19,90	62,95	110,23	1115,77
ЦЕНА ЗА ОБЕД : 77 рублей 50 копеек												
ОБЕД 5-11 классы (12 лет и старше)												



Мед.работник Завтрак