

Утверждаю

директор

МБОУ "ООШ с. Восточное"

Попова Т.Э./

МЕНЮ

8 июня 2022 г.

7-10 лет



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	12,64	7	8,1	34,7	243
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	3,60	0,1	8,3	0,1	75
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	17,66	4,5	5,6		70
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	5,93	0,3	0,1	15,2	62
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	6,00	2,6	0,4	17	82
Итого		45,83	14,5	22,5	67	532
Обед						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	50,00	1	0,2	19,6	83
ЯБЛОКО	199	53,27	0,8	0,8	19,5	94
ВАФЛИ	150	38,25	4,2	5	116	531
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	22,12	0,9	10,1	3,5	110
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	28,77	11,6	18,3	18,8	286
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	100	42,76	13,3	35,1	8	400
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,49	5,5	4,7	35,3	206
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	8,28			22,6	90
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	6,00	2,6	0,4	17	82
Итого		254,93	39,9	74,6	260,3	1882
Всего		300,77	54,4	97,1	327,3	2414

Утверждаю

директор

МБОУ "ООШ с. Восточное"

Попова Т.Э./

МЕНЮ

8 июня 2022 г.

11-17 лет



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	12,64	7	8,1	34,7	243
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	3,60	0,1	8,3	0,1	75
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	17,66	4,5	5,6		70
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	5,93	0,3	0,1	15,2	62
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	6,00	2,6	0,4	17	82
Итого		45,83	14,5	22,5	67	532
Обед						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	50,00	1	0,2	19,6	83
ЯБЛОКО	199	53,27	0,8	0,8	19,5	94
ВАФЛИ	150	38,25	4,2	5	116	531
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	22,12	0,9	10,1	3,5	110
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	28,77	11,6	18,3	18,8	286
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	100	42,76	13,3	35,1	8	400
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,49	5,5	4,7	35,3	206
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	8,28			22,6	90
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	6,00	2,6	0,4	17	82
Итого		254,94	39,9	74,6	260,3	1882
Всего		300,77	54,4	97,1	327,3	2414