



Ежедневное меню №1
МБОУ «Нижнесортимская СОШ»
2022-2023





Завтрак 5-11 классы

сборник 2004г № рец.	Наименование блюда	Выход,г	белки,г	жиры,г	углеводы,	ЭЦ ккал	Цена
№ 94 сбр	Каша пшенная молочная с маслом	250	9,80	13,94	41,73	331,58	24,92
	Кондитерское изделие (сушки)	25	2,68	0,30	17,80	85,00	6,00
№ 685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,66	26,40	4,29
	Хлеб пшеничный	41	3,11	0,32	0,28	96,35	4,43
	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,48	0,48	69,60	4,36
		итого:	556	18,41	15,08	73,95	608,93





Льготный обед

сборник 2004г № рец.	Наименование блюда	Выход,г	белки,г	жиры,г	углеводы,	ЭЦ ккал	Цена
№ 19	Салат из свежих огурцов с маслом	100	0,72	10,08	3,00	108,60	37,62
№ 139	Суп гороховый с картофелем	250	5,60	4,10	17,80	132,00	22,74
№ 520	Пюре картофельное на молоке	180	4,10	5,50	26,90	176,00	37,27
№ 461	Тефтеля из говядины в соусе	130	8,30	11,20	9,40	172,00	82,84
№ 700	Напиток клюквенный	200	0,12	0,04	22,64	89,00	21,48
	Хлеб пшеничный	31	2,35	0,24	0,21	72,85	4,15
	Хлеб Дарницкий	30	1,98	0,36	0,36	52,20	3,90
	Итого:	921	23,17	31,52	80,31	802,65	210,00





Платный обед

2004г № рец. сбр 2001 №10	Наименование блюда	Выход,г	белки,г	жиры,г	углеводы,	ЭЦ ккал	Цена
	Салат из свежей моркови с перцем	100	0,90	10,15	8,23	128,11	35,10
№ 139	Суп гороховый с картофелем	250	5,60	4,10	17,80	132,00	22,74
№ 520 сбр 2001 №192	Пюре картофельное на молоке	180	4,10	5,50	26,90	176,00	37,27
	Курица отварная порционно	100	26,00	26,02	1,38	346,68	56,28
№ 700	Напиток клюквенный	200	0,12	0,04	22,64	89,00	21,48
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	0,21	70,50	3,90
	Хлеб Дарницкий	24	1,58	0,28	0,28	41,76	3,23
	Итого:	884	40,58	46,33	77,44	984,05	180,00





ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

