



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





Завтрак 5-11 классы

сборник 2004г № рец. № 302. таб №4	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	жиры,г	углеводы,	ЭЦ ккал	Цена
	Каша молочная геркулесовая с маслом	250	10,30	10,30	46,70	322,00	21,67
	Джем фруктовый (порциями)	20	0,10	0,00	14,32	55,20	12,00
№ 685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,68	26,40	4,29
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,24	0,21	70,50	3,24
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	0,30	43,50	2,80
	Итого:	525	14,33	10,88	75,19	517,60	44,00





Льготный обед

сборник 2004г № рец.	Наименование блюда	Выход,г	белки,г	жиры,г	углеводы,	ЭЦ ккал	Цена
№ 49	Салат из св.моркови с кукурузой	100	1,50	20,10	7,60	192,00	21,71
№ 124	Щи из свежей капусты со сметаной	260	2,00	5,10	8,70	90,00	27,93
№ 297, таб №4	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,20	7,10	44,30	154,90	22,32
№ 423	Бефстроганов из говядины	100	16,00	22,90	5,50	236,00	80,85
сбр 2001 №254	Компот из свежих слив	200	0,10	0,00	22,90	88,00	12,80
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	0,21	70,50	3,99
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	0,24	34,80	2,60
	Фрукты свежие (яблоко)	135	1,32	0,24	0,24	34,80	37,80
	итого:	1025	34,72	55,52	89,69	901,00	210,00





Платный обед

Сортировка 2004г № рек	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен	Цена
ст 70:71	Помидор свежий порционно	100	1,10	0,20	3,70	23,00	30,76
№ 124 № 207, таб №4	Щи из свежей капусты со сметаной	260	2,00	8,10	8,70	90,00	27,93
№ 423	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,20	7,10	44,30	154,90	22,32
№ 665	Бефстроганов из говядины	100	14,00	22,50	5,50	236,00	80,85
	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,66	26,40	5,50
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,14	47,00	2,60
	Хлеб Дарницкий	16	1,08	0,19	0,19	27,94	2,04
	Итого:	876	32,08	38,09	76,19	608,14	180,00





ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

