



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





Завтрак 1-4 классы

сборник 2004г № рец.	Наименование блюда	Выход,г	белки,г	жиры,г	углеводы,	ЭЦ ккал	Цена
№ 19	Салат из свежих огурцов с зеленью	100	0,72	10,08	3,00	108,60	37,62
№ 512	Рис припущенный с маслом	200	4,20	5,70	41,70	239,00	25,14
сбр 2001 №347	Рыба (горбуша) запеченная с овощами	100	19,64	12,30	4,87	208,00	52,85
№ 685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,86	26,40	5,50
	Хлеб пшеничный	21	1,59	0,16	0,14	49,35	2,79
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	0,24	34,80	2,60
	Кондитерское изделие (печенье)	45	3,00	8,55	64,94	207,00	13,50
	Итого:	686	30,65	37,07	128,55	873,15	140,00





Завтрак 5-11 классы

сборник 2004г № рец. № 302, таб №4	Наименование блюда	Выход,г	белки,г	жиры,г	углеводы,	ЭЦ ккал	Цена
	Каша ячневая молочная с маслом	250	10,90	7,90	60,70	360,00	21,02
	Масло сливочное порционно	10	0,06	7,26	0,08	65,89	11,50
№ 685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,66	26,40	4,29
	Хлеб пшеничный	36	2,73	0,28	0,25	84,60	3,92
	Хлеб Дарницкий	30	1,98	0,36	0,36	52,20	3,27
	итого:	526	15,85	15,84	75,05	589,09	44,00





Льготный обед

сборник 2004г № рек.	Наименование блюда	Выход,г	белки,г	жиры,г	углеводы,	ЭЦ ккал	Цена
№ 31	Салат из свежего редиса с зеленью	100	1,72	7,04	6,38	95,00	31,35
№ 132	Рассольник Ленинградский со сметано	260	2,40	6,10	15,70	129,00	32,16
№ 478	Запеканка картофельная с мясом	205	13,08	16,01	23,28	350,46	95,04
№ 685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,66	26,40	5,50
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	0,17	58,75	3,35
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	0,24	34,80	2,60
№ 685	Сок фруктовый в индив.упаковке	200	0,60	0,40	32,60	140,00	40,00
	Итого:	1010	21,20	30,03	92,03	834,41	210,00





ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

