



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





Льготный обед

сборник 2004г. № реч.	Наименование блюда	Выход,г	белки,г	жиры,г	углеводы, г	ЭЦ ккал	Цена
№ 49	Салат из св.моркови с яблоками	100	1,50	20,10	7,60	192,00	25,20
№ 110	Борщ из свежей капусты со сметаной	260	2,00	5,50	12,30	106,00	22,25
№ 513	Рис припущенный с маслом	200	5,47	12,13	25,88	342,66	25,14
№ 437	Гуляш из говядины	100	21,50	21,20	3,50	291,00	90,07
№ 685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,66	26,40	5,50
	Хлеб пшеничный	32	1,59	0,16	0,14	49,35	4,24
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	0,24	34,80	2,60
	Кондитерское изделие (кекс)	65	3,90	18,20	27,30	291,85	35,00
	Итого:	977	37,46	77,57	90,60	1334,06	210,00





Платный обед

Сборник 2004г № рец.	Наименование блюда	Выход,г	белки,г	жиры,г	углеводы,	ЭЦ ккал	Цена
№ 49	Салат из св.моркови с яблоками	100	1,50	20,10	7,60	192,00	25,20
№ 110	Борщ из свежей капусты со сметаной	260	2,00	5,50	12,30	106,00	22,25
№ 513	Рис припущенный с маслом	200	5,47	12,13	25,86	342,66	25,14
№ 437	Гуляш из говядины	100	21,50	21,20	3,50	291,00	90,07
№ 705	Напиток из шиповника	200	0,30	0,12	17,70	71,00	11,45
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	0,17	58,75	3,29
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	0,24	34,80	2,60
	Итого:	905	33,99	69,49	67,37	1096,21	180,00





ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

