



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





# Завтрак 1-4 классы

2004г № рец.	Наименование блюда	Выход,г	белки,г	жиры,г	углеводы,	ЭЦ ккал	Цена
ст 70-71 № 297	Помидор свежий порционно	100	1,10	0,20	3,70	23,00	38,76
таб №4	Каша гречневая рассыпчатая	180	12,22	8,50	53,14	342,36	22,32
сбр 2001 №162	Гуляш из мяса курицы	100	11,02	12,45	7,52	186,09	59,32
№ 644	Кисель фруктовый	200	0,40	0,10	30,90	123,00	12,30
	Хлеб пшеничный	36	2,73	0,28	0,25	84,60	4,70
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	0,24	34,80	2,60
	Итого:	636	28,79	21,77	95,75	793,85	140,00





## Завтрак 5-11 классы

сборник 2004г № рец.	Наименование блюда	Выход,г	белки,г	жиры,г	углеводы,	ЭЦ ккал	Цена
№ 94 сбр	Каша пшеничная 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
	итоги:	556	18,41	15,08	73,95	608,93	44,00





## Льготный обед

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
2001 № 214	Картофель отварной с зеленью	200	4,17	9,37	36,27	243,27	39,22
№ 485	Голубцы ленивые в соусе	100	6,26	6,21	4,85	124,00	75,61
№ 643	Компот из кураги	200	1,05	0,06	41,19	150,00	20,25
	Хлеб пшеничный	34	2,58	0,27	0,23	79,90	4,46
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	0,24	34,80	2,60
	Кондитерское изделие (печенье)	25	1,88	4,75	36,08	115,00	7,50
	<b>Итого:</b>	<b>929</b>	<b>23,58</b>	<b>35,08</b>	<b>139,66</b>	<b>987,57</b>	<b>210,00</b>





## Платный обед

Сборник 2004г № рец.	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
№ 139	Суп гороховый с картофелем	250	5,60	4,10	17,80	132,00	22,74
2001 № 214	Картофель отварной с зеленью	200	4,17	9,37	36,27	243,27	39,22
№ 485	Голубцы ленивые в соусе	100	6,26	6,21	4,85	124,00	75,61
№ 685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,66	26,40	5,50
	Хлеб пшеничный	22	1,67	0,17	0,15	51,70	2,98
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	0,24	34,80	2,60
	<b>Итого:</b>	<b>892</b>	<b>20,92</b>	<b>27,17</b>	<b>79,35</b>	<b>707,17</b>	<b>180,00</b>





ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

