



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





Завтрак 1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход,г	белки,г	жиры,г	углеводы,	ЭЦ ккал	Цена
№ 24	Салат Полонынский с зеленью	100	1,60	9,90	5,20	116,00	37,57
№ 436	Жаркое по домашнему с курицей	200	15,20	17,40	17,80	291,00	62,54
№ 639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,00	0,10	27,50	110,00	7,75
	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,21	0,18	63,45	3,54
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	0,24	34,80	2,60
	Кондитерское изделие (мини кекс)	33	1,98	10,56	13,86	156,40	26,00
	итого:	580	23,15	38,41	64,78	771,65	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 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	13,66	26,40	4,29
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,24	0,21	70,50	3,24
	Хлеб Дарницкий	26	1,65	0,30	0,30	43,50	2,80
	Итого:	526	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	22,50	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

Сборник 2004г № рец.	Наименование блюда	Выход,г	белки,г	жиры,г	углеводы,	ЭЦ ккал	Цена
ст 70-71	Помидор свежий порционно	100	1,10	0,20	3,70	23,00	38,76
№ 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
сбр 2001 №192	Курица отварная порционно	100	26,00	26,02	1,38	346,68	56,28
№ 685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,66	26,40	5,50
	Хлеб пшеничный	36	2,73	0,28	0,25	84,60	4,71
	Блинчик со сгущенным молоком	50	3,60	6,00	17,25	144,00	24,50
	итоГО:	926	45,81	44,74	89,24	869,58	180,00





ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

