



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
№ 19	Салат из свежих огурцов с зеленью	100	0,72	10,08	3,00	108,60	37,62
№ 512	Рис отварной с маслом	180	4,66	6,10	48,33	270,21	18,52
№ 391	Тефтели рыбные из горбуши	100	24,25	17,40	13,05	290,65	54,24
№ 707	Сок фруктовый разливной	200	0,60	0,40	32,60	140,00	24,00
	Хлеб пшеничный	23	9,88	0,18	0,16	54,05	3,02
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	0,24	34,80	2,60
	Итого:	623	41,43	34,40	97,38	898,31	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 № 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
№ 132	Рассольник Ленинградский со сметано	260	2,40	6,10	15,70	129,00	32,16
№ 214	Капуста тушеная	200	4,00	4,80	11,40	105,00	36,22
№ 461	Тефтеля из говядины в соусе	100	6,38	8,61	7,23	132,30	66,67
№ 631	Компот из свежих фруктов	200	0,10	0,10	24,50	96,00	18,90
	Хлеб пшеничный	39	2,96	0,31	0,27	91,65	5,09
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	0,24	34,80	2,60
	Кондитерское изделие (сушки)	40	4,29	0,48	28,48	136,00	9,60
	Итого:	959	22,55	20,84	91,52	747,75	210,00





Платный обед

Сборник 2004г № рец.	Наименование блюда	Выход,г	белки,г	жиры,г	/г/углеводы,	ЭЦ ккал	Цена
№ 37	Салат из свежей капусты с горошком	100	1,20	9,90	8,80	128,00	30,70
№ 132	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	2,40	6,10	15,70	129,00	32,16
№ 520	Пюре картофельное на молоке	180	4,10	5,50	26,90	176,00	37,27
№ 461	Тефтеля из говядины в соусе	100	6,38	8,61	7,23	132,30	66,67
№ 685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,66	26,40	5,50
	Хлеб пшеничный	39	2,96	0,31	0,27	91,65	5,10
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	0,24	34,80	2,60
	Итого:	899	18,54	30,70	72,80	718,15	180,00





ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

