



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





Завтрак 1-4 классы

таб №4	Каша рисовая молочная с маслом	250	6,40	8,27	40,76	262,66	29,89
	Йогурт фруктовый сливочный	115	4,10	2,50	2,50	57,00	72,00
№ 692	Кофейный напиток на молоке	200	2,70	1,90	22,30	104,00	16,99
	Хлеб пшеничный	31	2,35	0,24	0,21	72,85	4,12
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	0,24	34,80	2,60
	Кондитерское изделие (вафли)	30	3,74	9,48	72,14	229,98	14,40
	Итого:	646	20,61	22,63	138,15	761,29	140,00





Завтрак 5-11 классы

сборник 2004г № рец. № 302. таб №4	Наименование блюда	Выход,г	белки,г	жиры,г	углеводы,г	ЭЦ ккал	Цена
	Каша пшеничная молочная с маслом	250	9,20	7,50	53,30	318,00	23,27
	Масло сливочное порционнo	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	20	1,52	0,16	0,14	47,00	2,16
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	0,30	43,50	2,78
	Итого:	505	12,61	15,26	67,48	500,79	44,00





Льготный обед

Сборник 2004г № рец.	Наименование блюда	Выход,г	белки,г	жиры,г	углеводы,	ЭЦ ккал	Цена
№ 19	Салат из свежих помидор с перцем с	100	0,95	20,14	3,96	198,00	46,13
сбр 2001 №35	Свекольник со сметаной	260	1,93	6,34	10,05	104,16	34,23
№ 332,516	Макароны отварные с маслом	200	7,33	5,21	44,43	258,87	22,74
№ 471	Биточек мясной ,томатный соус	100	19,00	10,90	11,80	222,00	88,01
№ 684,686	Чай с сахаром с лимоном	200	0,24	0,01	13,85	27,60	12,06
	Хлеб пшеничный	32	2,43	0,25	0,22	75,20	4,23
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	0,24	34,80	2,60
	итого:	912	33,20	43,09	84,55	920,63	210,00





Платный обед

Сборник 2004г № рец.	Наименование блюда	Выход,г	белки,г	жиры,г	углеводы,	ЭЦ ккал	Цена
№ 37	Салат из свежей капусты с зеленью	100	1,20	9,90	8,80	128,00	22,80
сбр 2001 №35	Свекольник со сметаной	260	1,93	6,34	10,05	104,16	34,23
№ 332,516	Макароны отварные с маслом	200	7,33	5,21	44,43	258,87	22,74
№ 471	Биточек мясной ,томатный соус	100	19,00	10,90	11,80	222,00	88,01
№ 685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,66	26,40	5,50
	Хлеб пшеничный	31	2,35	0,24	0,21	72,85	4,12
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	0,24	34,80	2,60
	Итого:	911	33,31	32,87	89,19	847,08	180,00





ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

