

Утверждаю:

Директор МОУ СОШ им Н.Г. Зырина р.п. Измайлово

\_\_\_\_\_ В.Т. Жидкова

**МЕНЮ на 12.09.2023**

**Завтрак (1-4 класс)**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	каша пшенная	200	20,00	258	7,43	8,65	46,9
	какао с молоком	200	8,00	151	4,7	5,15	22,58
	хлеб пшеничный	60	7,00	133,2	4,56	0,48	29,52
	сыр	10	10,00	36,4	2,3	3	0
	<b>ОБЕД (1-4 класс)</b>						
	салат фасольк7	60	7,00	64,39	1,67	2,35	9,75
	суп овощной	200	25,00	205,3	5,8	5,6	33,6
	котлеты рыбные	90	20,00	286	11,93	9,5	20,22
	картофельное пюре	150	10,00	138,76	3,25	9,25	22,02
	мармелад	30	5,00	63,1	1,4	1,81	11
	хлеб ржано-пшеничный	70	4,00	126,7	1,85	0,36	23,9

	компот	200	5,00	76,75	0,22	0	19,44
			76,00				

### Завтрак (5-11 класс)

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	каша пшенная	250	25,00	284,75	8,88	11,35	49,3
	какао с молоком	200	8,00	151,45	4,68	5,15	22,458
	хлеб пшеничный	80	8,00	177,6	6,08	0,64	39,46
							20
	сыр	20	10,00	72,8	4,64	5,9	0
			51,00				
	<b>Обед (5-11 класс)</b>						
	салат фасольк7	100	10,00	107,3	2,78	3,91	16,25
	суп овощной	250	30,00	256,62	7,25	7	42
	котлеты рыбные	100	25,00	223,17	13,25	10,55	22,46
	картофельное пюре	180	12,00	164,11	3,9	11,1	26,42
	мармелад	30	5,00	63,1	1,4	1,82	11
	хлеб ржано-пшеничный	70	4,00	126,7	1,84	0,33	23,9
	компот	200	5,00	76,75	0,22	0	19,44
			91,00				

Заведующая столовой \_\_\_\_\_ Е.В. Панкова

