

Утверждаю:

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

\_\_\_\_\_ В.Т. Жидкова

**МЕНЮ на 19.09.2023**

**Завтрак (1-4 класс)**

Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
запеканка творожная	230	25,00	507,50	25,61	36	80,7
кофейный напиток	200	8,00	141,28	5	3,2	24,66
хлеб пшеничный	60	7,00	133,20	4,56	0,48	29,52
салат фруктовый	60	8,00	25,5	0,04	0,18	5,5
		48,00				
<b>Обед (1-4 класс)</b>						
салат из свежих огурцов и помидор	60	8,00	28,09	0,34	2,05	1,74
борш	200	25,00	78,71	1,77	2,65	12,74
шницель	90	25,00	220,92	18,04	9,67	4
макароны отварные	150	8,00	190,31	5,7	3,43	36,45
хлеб ржано-пшеничный	70	5,00	126,7	1,85	0,36	23,9

сок	200	10,00	86	0,2	0,26	22,2
		81,00				
<b>Завтрак (5-11 класс)</b>						
Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
запеканка творожная	230	30,00	682,39	28,08	34,83	66,1
кофейный напиток	200	8,00	141,28	5	3,2	24,66
хлеб пшеничный	80	8,00	177,6	6,08	0,64	39,36
салат фруктовый	100	10,00	42,5	0,65	0,3	9,2
		56,00				
<b>Обед (5-11 класс)</b>						
салат из свежих огурцов и помидор	100	10,00	48,16	0,6	3,1	2,9
борш	250	30,00	74,56	2,34	5,45	10,95
шницель	100	35,00	235,48	20,04	10,74	4,40
макароны отварные	180	10,00	228,38	6,84	7,20	43,74
хлеб ржано-пшеничный	70	5,00	126,7	1,84	0,33	23,9
сок	200	10,00	86,4	0	0,3	22,2
		100,00				

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