

Утверждаю:

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

_____ В.Т. Жидкова

МЕНЮ на 29.09.2023

Завтрак (1-4 класс)

Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
омлет	150	20,00	140,3	11,38	8,3	2,89
чай	200	5,00	58	0,2	0,05	15,01
хлеб пшеничный	60	7,00	133,2	4,56	0,48	29,52
апельсин	120	15,00	40	0,9	0,2	8,1
		47,00				
Обед (1-4 класс)						
винегрет	60	8,00	52,68	0,95	3,1	5,17
суп картофельный	200	25,00	156,3	5,1	4,16	19,1
котлеты	90	20,00	341,39	16,55	16,03	40,92
капуста тушеная	150	15,00	100,9	4,14	6,22	12,1
хлеб ржано-пшеничный	70	4,00	126,7	1,85	0,36	23,9
сок	200	10,00	86,4	0	0,3	22,2

		82,00				
--	--	-------	--	--	--	--

Завтрак (5-11 класс)

Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
омлет	200	25,00	187,1	15,5	11,1	3,9
чай	200	5,00	58	0,2	0,05	15,01
хлеб пшеничный	800	8,00	177,6	6,08	0,64	39,36
апельсин	120	15,00	40	0,9	0,2	8,1
		53,00				
Обед (5-11 класс)						
винегрет	100	10,00	87,8	1,58	5,17	8,61
суп картофельный	250	27,00	170,4	6,3	5,2	23,87
котлеты	100	25,00	379,32	18,38	17,81	45,46
капуста тушеная	180	17,00	121	4,96	7,46	14,5
хлеб ржано-пшеничный	70	4,00	126,7	1,84	0,33	23,9
Хлеб пшеничный	50	4,00	117,5	3,8	0,4	24,3
сок	200	10,00	86,4	0	0,3	22,2
		97,00				

Заведующая столовой _____ Е.В. Панкова