

Утверждаю:

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

_____ В.Т. Жидкова

МЕНЮ на 28.09.2023

Завтрак (1-4 класс)

Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
тефтели детские	90	15,00	229,59	12,51	17,31	6,05
сок	200	10,00	86,39	0,20	0,26	22,20
хлеб пшеничный	60	7,00	133,2	4,56	0,48	29,52
овощи тушеные	100	15,00	60,6	2,06	1,88	8,83
						0
яблоко	150	10,00	42,7	0,4	0,4	10
		57,00				
Обед (1-4 класс)						
салат ассорти	60	8,00	38,6	0,6	3,1	2,2
суп летний	200	25,00	124,6	4,98	7,69	9,46
картофель тушеный	230	23,00	304,6	11,74	13,6	31,79
хлеб ржано-пшеничный	70	4,00	126,7	1,85	0,36	23,9
компот	200	5,00	78,2	0,06	0,02	20,73

		65,00				
--	--	-------	--	--	--	--

Завтрак (5-11 класс)

Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
тефтели детские	100	18,00	255,1	13,9	19,23	6,72
сок	200	10,00	86,39	0,2	0,26	22,2
хлеб пшеничный	80	8,00	177,6	6,08	0,64	39,36
овощи тушеные	100	15,00	60,6	2,06	1,88	8,83
						0
яблоко	150	10,00	42,7	0,4	0,4	10
		61,00				
Обед (5-11 класс)						
салат ассорти	100	10,00	64,3	1	5,2	3,6
суп летний	250	27,00	155,75	6,22	9,6	11,82
картофель тушеный	250	25,00	331,08	13,76	14,78	34,55
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
компот	200	5,00	78,2	0,06	0,02	20,73
		75,00				

Заведующая столовой _____ Е.В. Панкова