

МЕНЮ ЛЬГОТНОЕ (Дети с 11-ти лет и старше)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Нейман А.Г.

МКОУ ООШ г. Сосновка					ПОНЕДЕЛЬНИК				20.05.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	напиток		Молочный напиток Йогурт	200	15,62	109,00	8,00	2,90	11,60
	конд.изд.		Печенье (1 шт.)	15	2,37				
Обед	1 блюдо	65	Суп картофельный гороховый	250	5,91	204,00	7,30	4,40	30,80
	2 блюдо	124	Макаронник с мясом	200/10	73,25	419,00	23,10	21,50	31,60
	закуска		Свежий огурец порционно	60	15,00	6,60	0,43	0,05	1,74
	гор.напиток	312	Напиток яблочно-лимонный	200	11,88	94,00	0,20	0,20	22,80
	хлеб	1.6	Хлеб ржаной	40	1,80	77,20	2,64	0,48	13,36
МКОУ ООШ г. Сосновка					125,83	ВТОРНИК			21.05.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	напиток		Молочный напиток Снежок	200	15,36	109,00	8,00	2,90	11,60
	конд.изд.		Печенье (1 шт.)	15	2,37				
Обед	1 блюдо	56	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	12,23	123,00	2,40	5,00	15,70
	2 блюдо	98	Жаркое по-домашнему	140/60	58,87	334,00	19,30	19,90	18,90
	закуска	25	Салат из свеклы с растительным маслом	70	4,33	80,50	1,17	5,60	5,83
	гор.напиток	310	Компот из смеси сухофруктов	200	5,47	123,00	0,50	0,10	30,90
	хлеб	1.6	Хлеб ржаной	40	1,80	77,20	2,64	0,48	13,36
МКОУ ООШ г. Сосновка					100,43	СРЕДА			22.05.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	напиток		Молочный напиток Йогурт	200	15,62	109,00	8,00	2,90	11,60
	конд.изд.		Печенье (1 шт.)	15	2,37				
Обед	1 блюдо	55	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	8,73	96,00	2,00	5,40	8,80
	гарнир	183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	9,96	312,00	10,60	6,80	46,30
	гор.блюдо	134	Фрикаделька куриная со сливочным маслом	100/6	66,02	220,00	14,60	14,50	7,40
	гор.напиток	302	Чай с сахаром и с лимоном	200	3,93	38,00	0,20	0,00	9,30
	хлеб	1.6	Хлеб ржаной	40	1,80	77,20	2,64	0,48	13,36
					108,43				



МКОУ ООШ г. Сосновка						ЧЕТВЕРГ			23.05.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	напиток		Молочный напиток Снежок	200	15,36	109,00	8,00	2,90	11,60
	конд.изд.		Печенье (1 шт.)	15	2,37				
Обед	1 блюдо	63	Суп картофельный с крупой	250	6,34	113,00	2,60	2,10	19,30
	гарнир	146	Картофельное пюре	180	14,81	166,00	3,70	5,90	24,00
	гор.блюдо	83	Биточек рыбный со сливочным маслом	100/5	30,05	259,00	24,00	11,67	13,83
	гор.напиток	320	Напиток яблочный	200	5,47	94,00	0,10	0,10	24,00
	хлеб	1.6	Хлеб ржаной	40	1,80	77,20	2,64	0,48	13,36
МКОУ ООШ г. Сосновка					76,20	ПЯТНИЦА			24.05.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	напиток		Молочный напиток Йогурт	200	15,62	109,00	8,00	2,90	11,60
	конд.изд.		Печенье (1 шт.)	15	2,37				
Обед	1 блюдо	58	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	10,78	111,00	2,00	5,40	12,80
	гарнир	187	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	11,42	248,00	4,40	4,70	45,00
	гор.блюдо	136	Шницель куриный со сливочным маслом	100/6	48,10	316,00	15,00	21,40	15,50
	гор.напиток	300	Чай с сахаром	200	2,37	36,00	0,20	0,00	9,10
	хлеб	1.6	Хлеб ржаной	40	1,80	77,20	2,64	0,48	13,36
					92,46				
ИТОГО					503,35				