

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ №1

им. В.Г. Недопивина с. Ермолаево:

А.С. Самсоненко

Меню: Заклетье 2022 г.



ЗАВТРАК (1-4 льгота)		Масса порции	Б	Ж	У	Эн. ценность
1	Котлета рыбная	60	14,5	4,9	3,6	115,3
2	Соус томатный	50 г	2,21	3,41	36,13	39,97
3	Рис припущенный	150 г.	3,77	4,37	38,92	209,86
4	Чай витаминизированный	200	0	0	9,98	39,9
5	Хлеб пшенич.	50	3,8	0,4	24,6	117,5
6	Яблоко	93	0,5	0,5	12,3	59
ИТОГО: 57,43 р.						
ММС и школа - яблоко		120	0,5	0,5	12,7	59,76 р.
ОБЕД (1-4 льгота)						
1	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	96,86
2	Филе грудки, припущенное с овощами	70	19,83	17,99	2,93	251,97
3	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
4	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
5	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
6	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18,4	88
7	Яблоко	122	0,5	0,5	12	58
Итого: 64,23						
ЗАВТРАК (5-11 льгота)		Масса порции	Б	Ж	У	Эн. ценность
1	Котлета рыбная	60	14,5	4,9	3,6	115,3
2	Соус томатный	50 г	2,21	3,41	36,13	39,97
3	Рис припущенный	180	4,52	5,2	46,7	251,43
4	Чай витаминизированный	200	0	0	9,98	39,9
5	Хлеб пшенич.	50	3,8	0,4	24,6	117,5
6	Яблоко	130	0,5	0,5	12,8	62
ИТОГО: 63,82 р						
ОБЕД (5-11 льгота)						
1	щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	96,86
2	Филе грудки, припущенное с овощами	70	19,83	17,99	2,93	251,97
3	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,97	4,44	44,48	245,99
4	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
5	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
6	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18,4	88
7	Апельсин	189	1,7	0,4	15,3	69
ИТОГО: 74,54 р						
ОБЕД (5-11 школа)						
1	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	96,86
2	Филе грудки, припущенное с овощами	70	19,83	17,99	2,93	251,97
3	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,97	4,44	44,48	245,99
4	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
5	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
6	Хлеб ржаной	35	3,2	0,4	18,4	88
Стоимость обеда (школа) 54,42р.						
ММС + Апельсин		210	1,7	0,4	15,3	69
Итого: 77,54 р.						

Повар: Кичигина

Н.В. Кичигина