



СОГЛАСОВАНО
Директор школы
Д. В. Соловьева

Меню на «03» октября 2023 г.

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена за пор руб
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные по сезону	60	0,5	0,1	1,0	7,8	6,00
Омлет натуральный с м/сл	106/10	10,9	19,6	2,2	227,2	31,46
Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,2	24,0	127,9	15,00
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,1	12,6	59,2	5,00
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,0	50,3	4,00
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00
Итого за завтрак:		18,4	22,7	59,6	519,4	

Цена 71 рублей 46 копеек

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена за пор руб
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные по сезону	30	0,2	0	0,5	3,9	8,00
Суп картофельный с бобовыми	200	4,6	4,4	15,2	117,8	15,00
Тефтели рыбные	80/30	10,4	9,6	12,9	181,6	29,00
Пюре картофельное с м/сл	150/5	3,4	8,3	21,6	174,0	12,00
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	27,8	113,7	5,00
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,45	30,0	142,05	4,00
Хлеб ржаной	30	3,0	0,45	12,0	60,3	3,00
Итого за обед:		26,5	23,2	120,0	793,35	

Цена 76 рублей

Возрастная категория 12-18 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена за пор руб
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные по сезону	100	0,7	0,1	1,7	13,0	6,00
Омлет натуральный с м/сл	106/10	10,9	19,6	2,2	227,2	27,00
Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,2	24,0	127,9	15,00
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,0	71,0	4,00
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	9,9	50,3	3,00
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00
Итого за завтрак:		19,0	22,8	62,6	563,4	

Цена 55 рублей

Обед	Масса п-ции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена за пор руб
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные по сезону	50	0,4	0	0,8	6,5	8,00
Суп картофельный с бобовыми	250	5,8	5,4	19,0	147,3	15,00
Тефтели рыбные	80/30	10,4	9,6	12,9	181,6	29,00
Пюре картофельное с м/сл	180/5	3,9	9,1	25,1	197,0	12,00
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	27,8	113,7	5,00
Хлеб пшеничный	60	4,65	0,45	30,0	142,05	4,00
Хлеб ржаной	40	1,95	0,45	11,85	60,3	3,00
Итого за обед:		27,5	25,0	127,45	848,45	

Цена 76 рублей