

Согласовано
Директор МАОУ «СШ №13»



Согласовано
Директор школы №80



Понедельник 19 февраля 2024 г.

МЕНЮ

Завтрак (100 р.)

Наименование блюд	С 7-11 лет (Белки, Жиры, углеводы, ккал) Эн.цен (ккал), белки (г, углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость (руб.)
Каша кукурузная молочная жидкая	Калорийность – 328, белки-7, жиры-7, углеводы -64	27-45
Сыр порциями 10 гр.сб	Калорийность –70, белки – 5, жиры-5	10-99
Масло сливочное	Калорийность – 66, жиры-7,	12-73
Чай с сахаром и лимоном	Калорийность – 40, углеводы-10	4-50
Хлеб пшеничный	Калорийность – 118, белки-4, углеводы -25	8-56
Яблоки печеные	Калорийность-167, белки-1, жиры – 1, углеводы - 39	36-41
Итого	Калорийность – 789, белки-17, жиры-20, углеводы -138	100-64

Обед

Наименование блюд	Эн.цен (ккал), белки (г, углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость (руб.)
Салат сельдь с картофелем	Калорийность –66, белки-3, жиры – 4, углеводы -4	9-94
Борщ с капустой и картофелем	Калорийность –59, белки-1, жиры – 3, углеводы -5	63-65
Рыба, запеченная в сметанном соусе	Калорийность – 86, белки-6, жиры-6, углеводы-9	31-34
Картофель отварной	Калорийность – 95, белки-3, жиры-3, углеводы-13	30-47
Кисель сухой	Калорийность – 95, углеводы -24	10-92
Хлеб пшеничный	Калорийность – 98, белки-3, углеводы -20	7-14
Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, углеводы-9	7-13
Итого	Калорийность – 499, белки-18, жиры-16, углеводы -84	160-59

Полдник

Наименование блюд	Эн.цен (ккал), белки (г, углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость (руб.)
Пирожок с мясом и луком	Калорийность – 218, белки-12, жиры – 9, углеводы -29	81-97
Кефир	Калорийность –65, белки-4, жиры-3, углеводы -5	16-38
Чай с сахаром	Калорийность-62, углеводы -15	2-12
Итого	Калорийность – 345, белки-16, жиры-12, углеводы -49	100-47
Итого за день	Калорийность – 1633, белки-51, жиры-48, углеводы -271	361-70