

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

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Нейман А.Г.

МКОУ ООШ г. Сосновка							ПОНЕДЕЛЬНИК				29.01.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	напиток		Молочный напиток Йогурт	200	15,24	109,00	8,00	2,90	11,60		
	конд.изд.		Печенье (1 шт.)	15	2,37						
Обед	1 блюдо	65	Суп картофельный гороховый	250	5,60	204,00	7,30	4,40	30,80		
	2 блюдо	440	Пельмени "Элитные" отварные со сметаной	200/20	60,99	341,00	21,10	12,45	36,05		
	закуска		Свежий огурец порционно	60	12,00	6,60	0,43	0,05	1,74		
	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							ВТОРНИК				30.01.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	напиток		Молочный напиток Снежок	200	14,84	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	7,17	96,00	2,00	5,40	8,80		
	гарнио	146	Картофельное пюре	180	14,05	166,00	3,70	5,90	24,00		
	гор.блюдо	1	Нагетсы куриные со сливочным маслом	120/6	64,79	338,00	17,28	22,14	17,55		
	гор.напиток	324	Кисель	200	4,48	76,00	0,00	0,00	20,00		
	хлеб	1.6	Хлеб ржаной	40	1,80	77,20	2,64	0,48	13,36		
МКОУ ООШ г. Сосновка							СРЕДА				31.01.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	напиток		Молочный напиток Йогурт	200	15,24	109,00	8,00	2,90	11,60		
	конд.изд.		Печенье (1 шт.)	15	2,37						
Обед	1 блюдо	87	Суп картофельный с рыбной консервой	250	24,66	167,25	8,61	8,40	14,34		
	гарнир	227	Макаронные изделия отварные	180/5	6,69	233,00	6,50	4,40	40,00		
	гор.блюдо	99	Биточек мясной со сливочным маслом	100/5	45,58	320,00	20,60	18,30	17,50		
	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		
					109,50						98,71

МКОУ ООШ г. Сосновка									
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	ЧЕТВЕРГ			01.02.2024
						Калорийность	Белки	Жиры	
Завтрак	напиток		Молочный напиток Снежок	200	14,84	109,00	8,00	2,90	Углеводы
	конд.изд.		Печенье (1 шт.)	15	2,37				11,60
	1 блюдо	56	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	11,73	123,00	2,40	5,00	15,70
Обед	гарнир	146	Картофельное пюре	180	14,05	166,00	3,70	5,90	24,00
	гор.блюдо	83	Шницель рыбный со сливочным маслом	100/5	30,02	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									
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	ПЯТНИЦА			02.02.2024
						Калорийность	Белки	Жиры	
Завтрак	напиток		Молочный напиток Йогурт	200	15,24	109,00	8,00	2,90	Углеводы
	конд.изд.		Печенье (1 шт.)	15	2,37				11,60
	1 блюдо	58	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	8,78	111,00	2,00	5,40	12,80
Обед	гарнир	183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	9,93	312,00	10,60	6,80	46,30
	гор.блюдо	136	Котлета куриная со сливочным маслом	100/6	48,07	316,00	15,00	21,40	15,50
	закуска	25	Салат из свеклы с растительным маслом	60	3,35	69,00	1,00	4,80	5,00
	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
					93,47				
ИТОГО					485,43				