

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

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

Нейман А.Г.

МКОУ ООШ г. Сосновка						ПОНЕДЕЛЬНИК			09.09.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	напиток		Йогурт фруктовый (1 шт.)	180	27,60	108,00	6,18	4,82	10,44
	конд.изд.		Печенье (1 шт.)	15	2,40	62,55	1,14	1,47	11,16
Обед	1 блюдо	65	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	204,00	7,30	4,40	30,80
	2 блюдо	124	Макаронник с мясом	200/10	72,58	419,00	23,10	21,50	31,60
	закуска		Свежий огурец порционно	60	12,00	6,60	0,43	0,05	1,74
	гор.напиток	310	Компот из кураги	200	11,13	123,00	0,50	0,10	30,90
	напиток		Сок фруктовый пакетированный (1 шт.)	200	25,00				
	хлеб	1.6	Хлеб дарницкий	40	2,21	77,21	2,64	0,48	13,36
МКОУ ООШ г. Сосновка					158,80	ВТОРНИК			10.09.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	напиток		Йогурт фруктовый (1 шт.)	180	27,60	108,00	6,18	4,82	10,44
	конд.изд.		Печенье (1 шт.)	15	2,40	62,55	1,14	1,47	11,16
Обед	1 блюдо	56	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	12,16	123,00	2,40	5,00	15,70
	2 блюдо	98	Жаркое по-домашнему	140/60	59,42	334,00	19,30	19,90	18,90
	закуска	6	Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	70	5,55	67,00	1,52	3,15	7,23
	гор.напиток	310	Компот из смеси сухофруктов	200	5,53	123,00	0,50	0,10	30,90
	хлеб	1.6	Хлеб дарницкий	40	2,21	77,21	2,64	0,48	13,36
МКОУ ООШ г. Сосновка					114,87	СРЕДА			11.09.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	напиток		Йогурт фруктовый (1 шт.)	180	27,60	108,00	6,18	4,82	10,44
	конд.изд.		Печенье (1 шт.)	15	2,40	62,55	1,14	1,47	11,16
Обед	1 блюдо	55	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	8,16	96,00	2,00	5,40	8,80
	гарнир	183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,82	312,00	10,60	6,80	46,30
	гор.блюдо	128	Оладьи из печени по-кунцевски со сливочным маслом	100/5	46,47	263,00	20,11	14,00	13,55
	гор.напиток	302	Чай с сахаром и с лимоном	200	3,81	38,00	0,20	0,00	9,30
	напиток		Сок фруктовый пакетированный (1 шт.)	200	25,00				
	хлеб	1.6	Хлеб дарницкий	40	2,21	77,21	2,64	0,48	13,36
					126,47				

МКОУ ООШ г. Сосновка						ЧЕТВЕРГ			12.09.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	напиток		Йогурт фруктовый (1 шт.)	180	27,60	108,00	6,18	4,82	10,44
	конд.изд.		Печенье (1 шт.)	15	2,40	62,55	1,14	1,47	11,16
Обед	1 блюдо	58	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	9,72	111,00	2,00	5,40	12,80
	гарнир	187	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	12,54	248,00	4,40	4,70	45,00
	гор.блюдо	83	Биточек рыбный со сливочным маслом	100/5	30,62	259,00	24,00	11,67	13,83
	закуска	25	Салат из свеклы с растительным маслом	60	3,43	69,00	1,00	4,80	5,00
	гор.напиток	320	Напиток яблочный	200	5,54	94,00	0,10	0,10	24,00
	хлеб	1.6	Хлеб дарницкий	40	2,21	77,21	2,64	0,48	13,36
МКОУ ООШ г. Сосновка					94,06	ПЯТНИЦА			13.09.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	напиток		Йогурт фруктовый (1 шт.)	180	27,60	108,00	6,18	4,82	10,44
	конд.изд.		Печенье (1 шт.)	15	2,40	62,55	1,14	1,47	11,16
Обед	1 блюдо	87	Суп картофельный с рыбной консервой	250	24,84	167,25	8,61	8,40	14,34
	гарнир	146	Картофельное пюре	180	15,90	166,00	3,70	5,90	24,00
	гор.блюдо	136	Шницель рубленый из птицы со сливочным маслом	100/6	41,35	316,00	15,00	21,40	15,50
	гор.напиток	300	Чай с сахаром	200	2,41	36,00	0,20	0,00	9,10
	напиток		Сок фруктовый пакетированный (1 шт.)	200	25,00				
	хлеб	1.6	Хлеб дарницкий	40	2,21	77,21	2,64	0,48	13,36
					141,71				
ИТОГО					635,91				