



МЕНЮ

День 9



«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ №1
имени А.В. Суворова

Лось А.Н.

				День	16.01.2023		
Завтрак							
Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Горошек консервированный	80	22,05	38,16	2,48	0,16	6,7	
Пюре картофельное	150	20,93	172,9	3,1	9,16	17,99	
Рыба туш. в томате с овощами	140	58,75	147	13,65	6,93	5,32	
Компот из свежих яблок	200	8,98	114,6	0,16	0,16	27,88	
Хлеб пшеничный	25	2,75	57,4	1,6	0,2	12,3	
Хлеб ржаной	25	2,91	54,85	1,38	0,25	11,77	
Итого	620	116,37	584,91	22,37	16,86	81,96	
Обед							
Нарезка из свежих овощей	60	10,69	13,1	0,66	0,12	2,28	
Борщ с капустой и картофелем и сметаной	205	8,00	91	1,54	4,74	8,95	
Каша вязкая ячневая	150	6,33	134,2	3,24	4,22	20,82	
Поджарка из говядины	90	109,08	315,7	19,22	25,02	3,70	
Сок фруктовый (яблочный)	201	11,34	97,2	1,50	0,00	22,80	
Хлеб пшеничный	25	2,75	57,4	1,60	0,20	12,30	
Хлеб ржаной	25	2,91	54,85	1,38	0,25	11,77	
Фрукты свежие	100	13,78	47,00	0,40	0,40	9,80	
Итого	916	164,88	810,45	29,54	34,95	92,42	

Ответственный за питание: _____