



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ Мерткинская СОШ
 И.И.Семенова

МЕНЮ
 НА 23 октября 2024 года
 для льготной категории

№ п/п	Наименование блюда	выход порции с 6-11 лет	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г	Калорийность, ккал	цена порции	выход порции с 11-17 лет	Белки, г.	Жиры, г.	Углевод ы,г	Калори йность, ккал	цена порции
Завтрак													
1	Рагу из мяса 50/150,50/200	200	14,5	20	17,6	308,4	46,78	250	15,8	20,7	28	361,5	50,52
2	Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	90,9	10,36	200	2,3	2,5	14,8	90,9	10,36
3	Бутерброд с сыром 20/10,20/20	30	5,30	3,7	7,2	83,3	10,30	40	5,70	6,2	7,2	107,4	18,38
4	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,44	20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,44
5	Яблоко	100	0,40	0,4	9,7	48	14,12						
6	Огурец свежий												
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	23,2	26,7	58,7	571,9	83,00	525	24,6	29,6	59,7	603	83,00
Обед													
1	Салат из свежих помидоров	80	0,8	4,1	2,8	51,1	21,38	130	1,3	6,6	4,5	83	35,61
2	Свекольник со сметаной 250/5	205	2	3,9	12,9	95,1	12,09	255	2,5	4,9	16,2	118,9	14,76
3	Котлета по-хлыновски 90,100	90	12,3	13,1	11,4	212,7	37,49	100	14,1	14,5	12,7	237,7	41,10
4	Макароны отварные 150,180	150	3,2	2,8	34,3	175,2	6,38	180	3,8	3,4	41,1	210,2	7,48
5	Хлеб пшеничный	40	2	0,6	16,2	77,8	2,84	60	1,2	0,6	26,4	116	4,26
6	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	14	72,4	2,88	60	1,4	0,8	22,7	103	4,32
7	Кисель из ягод	200	0,3	0,2	21,5	89	16,47	200	0,3	0,2	21,5	89	16,47
8	Апельсин	148	1,3	0,3	12,2	54	24,47						
ИТОГО ЗА ОБЕД		953	24,5	25,5	125,3	827,3	124,00	985	24,6	31	145,1	957,8	124,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1503	47,7	52,2	184	1399,2	207,00	1510	49,2	60,6	204,8	1560,8	207,00

завтрак 1-4 класс

№ п/п	Наименование блюда	выход порции с 6-11 лет	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г	Калори йность, ккал	цена порции
Завтрак							
1	Рагу из мяса 50/150	200	14,5	20	17,6	308,4	46,78
2	Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	90,9	10,36
3	Бутерброд с сыром 20/10	30	5,30	3,7	7,2	83,3	10,30
4	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,44
5	Яблоко	100	0,40	0,4	9,7	48	14,12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	23,2	26,7	58,7	571,9	83,00

Заведующая столовой:

Т.С.Вараксина