

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ Морткинская СОШ
О.Г.Мурашина

МЕНЮ
на 10 апреля 2025 года
для льготной категории

№п/п	Наименование блюда	выход порции с 6-11 лет	Белки, г.	Жиры, г.	Углевод ы,г	Калори йность, ккал	цена порции	выход порции с 11-17 лет	Белки, г.	Жиры, г.	Углевод ы,г	Калори йность, ккал	цена порции
Завтрак													
1	Рыба запеченная с яйцом	90	13,4	8,9	8,2	164,9	31,41	100	14,4	9,9	9,1	183,1	34,42
2	Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	145,6	19,11	180	3,9	5,9	26,7	175,5	24,05
3	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,8	1,95	200	0,2	0	15	60,8	1,95
4	Хлеб пшеничный	40	2	0,6	16,2	77,8	2,82	50	3	0,9	20,2	112	3,53
5	Огурец соленый	60	0,5	0,1	1	6,9	15,60	60	0,5	0,1	1	6,9	15,60
6	Кондитерское изделия (пряники , печенья , вафли)	52	1,8	2,5	32	157,7	15,11	34	0,9	1,7	16	78,9	6,45
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		592	21,2	16,5	95,9	613,7	86,00	624	22,9	18,5	88	617,2	86,00
Обед													
1	Салат картофельный с кукурузой	80	2,8	5,1	7,8	88,3	12,45	100	3,5	6,4	9,8	110,8	15,39
2	Суп харчо с мясом 250/10	210	5,9	4,4	17,6	133,6	19,16	260	7,4	5,5	22	167,1	21,60
3	Мясо , тушеное с капустой 50/150,50/200	200	12,5	20,5	18,4	308,1	56,38	250	12,9	22,5	23	346,1	60,52
4	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	20,6	83,2	7,17	200	0,2	0	20,6	83,2	7,17
5	Хлеб пшеничный	40	2	0,6	16,2	77,8	2,82	50	3	0,9	20,2	112	3,53
6	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	14	72,4	2,88	50	3,2	0,75	17,5	107,4	3,60
7	Яблоко	215	0,8	0,8	19,4	72	28,14	131	1,1	0,3	10,5	46,8	17,19
Итого за обед		985	26,8	31,9	114	835,4	129,00	1041,00	31,30	36,35	123,60	973,40	129,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1577	48	48,4	209,9	1449,1	215,00	1665	54,2	54,85	211,6	1590,6	215,00

завтрак 1-4 класс

№п/п	Наименование блюда	выход порции с 6-11 лет	Белки, г.	Жиры, г.	Углевод ы,г	Калори йность, ккал	цена порции
Завтрак							
1	Рыба запеченная с яйцом	90	13,4	8,9	8,2	164,9	31,41
2	Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	145,6	19,11
3	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,8	1,95
4	Хлеб пшеничный	40	2	0,6	16,2	77,8	2,82
5	Огурец соленый	60	0,5	0,1	1	6,9	15,60
6	Кондитерское изделия (пряники , печенья , вафли)	52	1,8	2,5	32	157,7	15,11
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		592	21,2	16,5	95,9	613,7	86,00

Заведующая столовой:

Т.С.Вараксина

Т.С.Вараксина