



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ Морткнская СОШ
О.Г.Мурашина

МЕНЮ
На 27 апреля 2024 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 порци и	выход порции с 11-17 лет	Белки, г.	Жиры, г.	Углевод ы,г	Калорий ность, ккал	цена порции
Завтрак													
1	Гуляш из говядины 40/60	100	9,1	7,5	3,4	117,5	26,76	100	9,1	7,5	3,4	117,5	26,76
2	Каша гречневая рассыпчая	150	3,1	6,6	32	199,7	12,61	180	3,7	7,9	50	285,9	15,48
3	Какао с молоком	200	3,4	3,2	21,2	127,2	11,47	200	3,4	3,2	21,2	127,2	11,47
4	Хлеб пшеничный	40	2	0,6	16,2	77,8	2,76	50	3	0,9	20,2	112	3,45
5	Салат из моркови с изюмом	80	1	0,1	12,8	55,8	9,17	100	1,2	0,1	15	65,7	11,14
6	Вафли	80	1,4	2	28	135	20,23	61	1,1	1,5	21	101,9	14,70
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		650	20	20	113,6	713	83,00	691	21,5	21,1	130,8	810,2	83,00
Обед													
1	Салат картофельный с огурцом	80	1,4	4	7,4	71	6,69	100	1,6	5	8,4	85	8,40
2	Уха ростовская 250/30,250/35	280	5,5	5,9	18,9	150,5	42,23	285	5,5	5,9	18,9	150,5	47,92
3	Фрикадельки из кур	100	10,8	10,9	5,4	162,9	44,49	100	10,8	10,9	5,4	162,9	44,49
4	Макароны отварные	150	3,2	2,8	34,3	175,2	7,08	180	3,8	3,4	41,1	210,5	8,33
5	Напиток из шиповника	200	0,2	0	22,2	89,8	7,86	200	0,2	0	22,2	89,8	7,86
6	Хлеб пшеничный	50	3	0,9	20,2	112	3,45	50	3	0,9	20,2	112	3,45
7	Хлеб ржаной	50	3,2	0,75	17,5	107,4	3,55	50	3,2	0,75	17,5	107,4	3,55
	Зеленый горошек консервированный	45	1,5	1,5	35	38,9	8,65						
ИТОГО ЗА ОБЕД		955	28,8	26,75	160,9	907,7	124	965	28,1	26,85	133,7	918,1	124,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1605	48,8	46,75	274,5	1620,7	207,00	1656	49,6	47,95	264,5	1728,3	207,00

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 порци и
Завтрак							
1	Гуляш из говядины 40/60	100	9,1	7,5	3,4	117,5	26,76
2	Каша гречневая рассыпчая	150	3,1	6,6	32	199,7	12,61
3	Какао с молоком	200	3,4	3,2	21,2	127,2	11,47
4	Хлеб пшеничный	40	2	0,6	16,2	77,8	2,76
5	Салат из моркови с изюмом	80	1	0,1	12,8	55,8	9,17
6	Вафли	80	1,4	2	28	135	20,23
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		650	20	20	113,6	713	83,00

Заведующая столовой:

Т.С.Вараксина