



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ Морткинская СОШ
 О.Г. Мурашина

МЕНЮ
НА 31 января 2025 года
для льготной категории

№ п/п	Наименование блюда	выход порции с 6-11 лет	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г	Калори- йность, ккал	цена порции	выход порции с 11-17 лет	Белк и, г.	Жиры, г.	Углевод ы,г	Калори йность, ккал	цена порции
Завтрак													
1	Запеканка из творога с молоком сгущенным 150/10,180/20	160	15	10,6	22	243	59,95	200	18,1	12,8	26,1	292	76,35
2	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,44	20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,44
3	Бутерброд с джемом 20/10	30	1,8	0,2	21	93	6,27	30	1,8	0,2	21	93	6,27
4	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,8	1,94	200	0,2	0	15	60,8	1,94
5	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	48	16,40						
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		510	18,1	11,3	77,2	486,1	86,00	450	20,8	13,1	71,5	487,1	86,00
Обед													
1	Салат из моркови с сыром	80	4,4	7,6	5,9	109,6	19,30	100	5,5	9,5	7,4	137,1	23,88
2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	205	2,4	4,1	13,7	102,4	10,70	255	3,1	5,2	17,2	128	12,32
3	Фрикадельки рыбные с маслом	95	11,5	7,9	6,8	144,3	55,35	130	12,8	8,8	7,6	160,8	60,82
4	Рис припущенный	150	3,7	3,6	29,7	166	10,45	180	4,4	4,3	35	196,6	12,69
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	20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,44	60	1,4	0,8	22,7	103	4,32
7	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	28,1	116,2	8,71	200	0,5	0,2	28,1	116,2	8,71
8	Апельсин	104	0,9	0,2	8,1	36	20,21						
9	Ячеснок							5	0,1	0	0,3	1,5	2,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		894	26,1	24,3	117,9	793,6	129,00	990	29	29,4	144,7	959,2	129,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1404	44,2	35,6	195,1	1279,7	215,00	1440	49,8	42,5	216,2	1446,3	215,00

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	Запеканка из творога с молоком сгущенным 150/10	160	15	10,6	22	243	59,95
2	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,44
3	Бутерброд с джемом 20/10	30	1,8	0,2	21	93	6,27
4	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,8	1,94
5	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	48	16,40
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		510	18,1	11,3	77,2	486,1	86,00

Заведующая столовой:

Т.С.Вараксина