



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ Мортынская СОШ  
О.Т.Мурашина

**МЕНЮ**  
**НА 31 января 2025 года**  
**для не льготной категории**

№п/п	Наименование блюда	выход порции с 6-11 лет	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г	Калори-ность, ккал	цена порции	выход порции с 11-17 лет	Белки, г.	Жиры, г.	Углевод-ы, г	Калори-ность, ккал	цена порции
<b>Завтрак</b>													
1	Запеканка из творога с молоком сгущенным 150/10,180/20							200	18,1	12,8	26,1	292	76,35
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>450</b>	<b>20,8</b>	<b>13,1</b>	<b>71,5</b>	<b>487,1</b>	<b>86,00</b>
<b>Обед</b>													
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>894</b>	<b>26,1</b>	<b>24,3</b>	<b>117,9</b>	<b>793,6</b>	<b>129,00</b>	<b>990</b>	<b>29</b>	<b>29,4</b>	<b>144,7</b>	<b>959,2</b>	<b>129,00</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>894</b>	<b>26,1</b>	<b>24,3</b>	<b>117,9</b>	<b>793,6</b>	<b>129,00</b>	<b>1440</b>	<b>49,8</b>	<b>42,5</b>	<b>216,2</b>	<b>1446,3</b>	<b>215,00</b>

Заведующая столовой:

Т.С.Варакина