

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МОУ СОШ с.Варваровка

Н. Н. Левчук

Ежедневное меню (завтраки) для обучающихся 7-11 лет

Школа	МОУ СОШ с. Варваровка			Отд./корп			День	Понедель	19.09.2022
	Завтрак -1								
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	лорийно	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1	овощи	71М	Помидоры св. порционные	20		4,8	0,22	0,04	0,76
	гор. блюдо	280К/ссж	Говядина тушеная с черносливом	90		173,06	10,01	11,25	7,63
	гор. блюдо	309М/ссж	Макаронные изделия отварные	160		212,23	6,24	3,05	39,9
	гор.напиток	377М/ссж	Чай с лимоном	187		37,96	0,05	0,01	9,17
	хлеб		Батон йодированный	45		117,54	3,42	1,26	23,13
			ИТОГО:		70руб.00 коп.				
	Завтрак-2								
Завтрак 2	выпечка	432 (434)	Булочка низкокалорийная	50		127	4,2	2,49	21,83
	напиток	350М/ссж	Кисель из плодов чёрной смородины	180		87,65	0,19	0,04	22,28
	фрукт		Фрукты (Яблоко)	150		70,5	0,6	0,6	14,7
			ИТОГО:		27руб.00 коп.				

Ежедневное меню (завтраки) для обучающихся 12-18 лет

Школа	МОУ СОШ с. Варваровка			Отд./корп			День	Понедель	19.09.2022
	Завтрак-1								
	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	лорийно	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1	овощи	71М	Помидоры св. порционные	20		4,8	0,22	0,04	0,76
	гор. блюдо	280К/ссж	Говядина тушеная с черносливом	100		192,29	11,12	12,5	8,48
	гор. блюдо	309М/ссж	Макаронные изделия отварные	180		246,92	6,79	5,15	43,31
	гор.напиток	377М/ссж	Чай с лимоном	200		40,62	0,06	0,01	9,81
	хлеб		Батон йодированный	50		130,6	3,8	1,4	25,7
			ИТОГО:		70руб.00 коп.				

Завтрак 2	Завтрак-2								
	выпечка	432 (434)	Булочка низкокалорийная	50		0,07	2,49	21,83	127
	напиток	350М/ссж	Кисель из плодов чёрной смородины	200		0,01	0,04	24,75	97,39
	фрукт		Фрукты (Яблоко)	150		0,05	0,6	14,7	70,5
			ИТОГО:			27руб.00 коп.			