

Меню
МБОУ СОШ № 70
24 мая 2023 года

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № _____

1-4 классы							
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
Горячее питание (завтрак)							
89.2003 г	бутерброд с джемом	50 (20/30)	7,56	129,0	2,4	0,9	28,0
386.2004 г	запеканка из творога с молоком сгущ	110 (100/10)	54,27	298,3	17,3	15,6	20,8
173.2017 г	каша молочная из овсяной крупы с маслом	160 (150/10)	22,80	303,0	8,3	13,1	37,6
885.2004 г	чай с сахаром	200	2,38	52,2	0,2		13,5
6.3.5.3	хлеб	25	1,87	26,1	1,0	0,2	5,0
			88,88				

1-4 классы							
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
Горячее питание (обед)							
64.2003 г	салат из свеклы с маслом растительным	60	3,77	69,0	0,8	5,1	5,1
138.2004 г	суп картофель с крупой (рис), с зеленью	250	9,35	149,0	6,0	7,3	16,6
175. Пермь	фрикадельки рыбные с соусом	100	23,96	80,8	10,5	5,4	5,5
520.2004 г	пюре картофельное	150	14,04	189,0	3,2	8,3	21,7
885.2004 г	напиток из плодов шиповника	200	10,76	58,0	0,2		15,0
6.1.3.2.2	батон	40	4,34	104,8	3,0	1,2	20,6
6.3.5.3	хлеб	50	3,75	87,0	3,3	0,6	16,7
10.6.3	зефир	30	18,91	98,0	0,2		24,0
			88,88				

5-11 классы							
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 2							
89.2003 г	бутерброд с джемом	35 (15/20)	5,35	90,3	1,7	0,6	19,6
386.2004 г	запеканка из творога с молоком сгущ	60 (50/10)	28,89	151,7	9,5	8,4	8,7
173.2017 г	каша молочная из овсяной крупы с маслом	210 (205/5)	21,51	303,0	8,3	13,1	37,6
885.2004 г	чай с сахаром	200	2,38	52,2	0,2		13,5
6.3.5.3	хлеб	25	1,87	26,1	1,0	0,2	5,0
			60,00				

5-11 классы							
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 2							
64.2003 г	салат из свеклы с маслом растительным	100	6,28	115,0	1,4	8,4	8,5
138.2004 г	суп картофель с крупой (рис), с зеленью	250	9,35	142,3	5,0	6,8	16,6
175. Пермь	фрикадельки рыбные с соусом	100	23,96	80,8	10,5	5,4	5,5
520.2004 г	пюре картофельное	190	17,78	246,1	4,1	10,8	28,1
885.2004 г	напиток из плодов шиповника	200	10,76	58,0	0,2		15,0
6.1.3.2.2	батон	35	3,69	104,8	3,0	1,2	20,6
6.3.5.3	хлеб	50	3,75	87,0	3,3	0,6	16,7
6.1.3.2.17	пряник (1 шт)	35	9,43	128,0	0,2		24,0
			85,00				

Свободный выбор			
Наименование блюд	Цена		
Холодные блюда			
Салат из машинок	капусты	1/100	16-28
I блюдо			
II блюдо			
Мясо тушеное		1/100	67-57
III блюдо			
Компот из шиповника		1/200	10-76
IV Гарнир			
Сок фруктовый без сахара		1/200	23-93
Тренинг	овсяная	1/150	13-43
Выпечка			

Витаминный стол			
Наименование блюд	Цена		
Салат из яблок с мор		1/100	6-28

Диетический стол			
Наименование блюд	Цена		
Мясо отварное		1/50	54-19