

**Меню**  
МБОУ СОШ № 70  
**25 мая 2023 года**

Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_

1-4 классы							
№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Горячее питание (завтрак)</b>							
3.2004 г	бутерброд с сыром	45 (15/30)	16,90	118,0	5,8	4,7	12,9
340.2004 г	омлет натуральный	75	17,25	149,3	7,6	12,5	1,4
104, Пермь	каша гречневая с молоком	160	16,53	192,1	6,0	6,4	27,4
286, Пермь	кофейный напиток с молоком	200	11,43	106,8	2,5	2,9	17,7
6.3.5.3	хлеб	30	2,25	52,2	2,0	0,4	10,0
9.1.4.7	фрукт (по сезону)	100	24,52	49,4	1,0	0,3	6,8
			88,88				

1-4 классы							
№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Горячее питание (обед)</b>							
71.2004 г	винегрет овощной	60	6,40	74,4	0,8	6,1	4,1
63, Пермь	щи из свеж капусты с картоф, с зеленью	250	13,39	107,8	2,1	6,3	10,6
688,1981 г	тефтели из птицы с соусом	115 (85/30)	41,35	194,7	9,0	11,3	14,1
611.2004 г	рис отварной	150	12,88	228,0	3,8	6,2	38,6
631, 2004 г	компот из свежих яблок	200	8,13	142,0	0,2		35,8
6.1.3.2.2	батон	30	3,45	78,6	2,3	0,9	15,4
6.3.5.3	хлеб	45	3,28	70,5	2,7	0,5	13,5
			88,88				

5-11 классы							
№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак 2</b>							
3.2004 г	бутерброд с сыром	45 (15/30)	16,90	118,0	5,8	4,7	12,9
340.2004 г	омлет натуральный	70	16,16	139,4	7,0	11,7	1,3
104, Пермь	каша гречневая с молоком	135	13,95	162,1	5,0	5,4	23,1
286, Пермь	кофейный напиток с молоком	200	11,43	106,8	2,5	2,9	17,7
6.3.5.3	хлеб	25	1,56	43,5	1,7	0,3	8,4
			60,00				

5-11 классы							
№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Обед 2</b>							
71.2004 г	винегрет овощной	100	10,67	124,0	1,4	10,1	6,8
63, Пермь	щи из свеж капусты с картоф, с зеленью	250	13,39	107,8	2,1	6,3	10,6
688,1981 г	тефтели из птицы с соусом	110 (75/35)	36,90	189,0	8,7	11,0	13,7
611.2004 г	рис отварной	180	15,45	273,6	4,5	7,4	46,3
701, 2004 г	напиток яблочный	200	5,77	102,0	0,1		26,4
6.1.3.2.2	батон	30	3,45	78,6	2,3	0,9	15,4
6.3.5.3	хлеб	45	3,25	70,5	2,7	0,5	13,5
			88,88				

**Свободный выбор**

Наименование блюда	Цена
<b>Холодные блюда</b>	
Салат из овощей с сыр	1/100 6-28
<b>I блюдо</b>	
<b>II блюдо</b>	
Тунец из консервы	50/75 58-90
<b>III блюдо</b>	
Чаша с фруктами и йогуртом	1/100 5-78
Тренинг	1/100 29-42
<b>IV Гарнир</b>	
Сыр в масле	1/150 13-43
<b>Выпечка</b>	

**Витаминный стол**

Наименование блюда	Цена
--------------------	------

**Диетический стол**

Наименование блюда	Цена
--------------------	------