



23 год

МЕНЮ

столовой МАОУ СОШ № 5

на « 6 » сентября 2023 год

Наименование блюда	Энергетическая ценность				Выход (гр)	Цена (руб.)
	Ккал	Белки	Жиры	углеводы		
Завтрак 10 классы						
1. Омлет в курицей и						
2. картофель фри	309,436	22,423	21,592	6,43	1/200	
3. Каша с маслом	104,960	3,170	2,466	18,242	1/180	
4. яблоко св	51,375	0,813	0,375	11,188	1/125	
5. Хлеб пшеничный	42,3	1,8	0,3	15,6	1/30	
Итого:						84,84
Обед 10 классы						
1. салат овощн с ледн	54,586	0,888	3,662	4,518	1/60	
2. суп карт с вермиш						
3. ма. буреоне	122,462	4,518	6,461	13,385	1/200	
4. рыба запек в белом						
5. соус	204,451	14,413	7,199	21,328	1/90	
6. картофельное пюре	149,571	3,404	4,904	22,940	1/150	
7. сок фруктовый	104,003			26,0	1/200	
8. хлеб пшеничный	48,2	1,2	0,2	10,4	1/20	
Итого:	482	1,2	0,2	10,4	1/20	84,84
Завтрак 11 классы						
1. Омлет в курицей и						
2. картофель фри	309,436	22,423	21,592	6,430	1/200	
3. Каша с маслом	119,956	3,522	2,740	20,302	1/200	
4. яблоко св	51,375	0,813	0,375	11,188	1/125	
5. хлеб пшеничный	120,5	3,0	0,5	26,0	1/50	
6.						
7.						94,75
8.						
Итого:						
Обед 11 классы						
1. салат овощн с ледн	50,946	1,420	6,104	4,520	1/100	
2. суп карт с вермиш						
3. ма. буреоне	162,202	5,644	8,074	16,731	1/250	
4. рыба запек в белом						
5. соус	259,222	18,432	8,611	26,7	1/100	
6. картофельн. пюре	179,413	4,084	5,885	27,528	1/180	
7. сок фруктовый	93,602			23,4	1/180	
8. хлеб пшеничный	42,3	1,8	0,3	15,6	1/30	
Итого:	482	1,2	0,2	10,4	1/20	94,75

Зав. столовой

Смирнова

Т.Л. Витомская