

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 1

Е.В. Шваб



Утверждаю:

ИП Яркова Н.В.

Н.В. Яркова



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЭКСПРЕСС- ЗАВТРАКИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

МАОУ СОШ № 1

НА 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

ЭКСПРЕСС-ЗАВТРАКИ шк 1,14,15,6,20

день	наименование	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энергетическая ценность ккал
1	Каша рисовая с маслом	200,5	3,0	8,0	31,6	218
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,54	29,82	135,6
	Чай с сахаром	200,10	2	-	10,02	38,99
	Итого:		9,56	8,54	71,44	392,59
2	Макар. Отварн. ссыром	200.	7,35	6,23	47,24	276,04
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,54	29,82	135,6
	Чай с сахаром	200,10	2	-	10,02	38,99
	Итого :		13,91	6,77	87,08	450,63
3	Шаньга картофельная	100	5,2	12,2	22,71	216,8
	Чай с сахаром	200,10	2	-	10,02	38,99
	Итог :		7,2	12,2	32,73	255,79
	Картоф. Запеч. с сыром	200.	4,09	6,52	29,2	200,08
4	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,54	29,82	135,6
	Чай с сахаром	200,10	2	-	10,02	38,99
	Итого:		10,65	7,06	69,04	374,67
	Макар. Отв. с сыром	200	7,35	6,23	47,24	276,04
5	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,54	29,82	135,6
	Чай с сахаром	200,10	2	-	10,02	38,99
	Итого:		13,91	6,77	87,08	450,63
	курник	50	4,56	0,54	29,82	135,6
6	Чай с сахаром	200,10	2	-	10,02	38,99
	Итого :		19,23	18,15	66,26	521,79
	Макар. Отварн. С сыром	200.	7,35	6,23	47,24	276,04
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,54	29,82	135,6
7	Чай с сахаром	200,10	2	-	10,02	38,99
	Итого:		13,91	6,77	87,08	450,63
	Карт. Зап. С сыром	200	4,09	6,52	29,2	200,08
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,54	29,82	135,6
8	Чай с сахаром	200,10	2	-	10,02	38,99
	Итого :		10,65	7,06	69,04	374,67
	Шаньга картофельная	100	5,2	12,2	22,71	216,8
	Чай с сахаром	200,10	2	-	10,02	38,99
9	Итого:		7,2	12,2	32,73	255,79
	Карт.зап. с сыром	200	4,09	6,52	29,2	200,08
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,54	29,82	135,6
	Чай с сахаром	200,10	2	-	10,02	38,99
10	Итого :		10,65	7,06	69,04	374,67