

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 2

И.А. Лукина

МАОУ
СОШ №2



Утверждаю:

ИП Яркова Н.В.

Н.В. Яркова



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЭКСПРЕСС-ЗАВТРАКИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

МАОУ СОШ № 2

НА 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

ЭКСПРЕСС-ЗАВТРАКИ

день	наименование	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энергетическая ценность ккал
1	Шаньга картофельная	100	12,9	25,7	9,7	321,6
	Компот из вишни	200	2,4	-	10,99	39,55
	Итого:		15,3	25,7	20,69	361,15
2	Картофельное пюре с соусом томатным	200.20	4,09	6,52	29,2	200,08
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,54	29,82	135,6
	Компот из ягод	200	0,2	-	21,42	83,6
	Итого:		10,65	7,06	69,04	419,28
3	Суп лапша домашняя	10.250	4,91	5,77	16,5	194
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,54	29,82	135,6
	Чай с сахаром	200,10	2	-	10,02	38,99
	Итог :		11,47	6,31	56,34	368,59
4	Макар. Отварн.С соусом	200.50	5,68	4,49	36,59	212,67
	Хлеб рябинушка	50	4,56	0,54	29,82	135,6
	Компот из вишни	200	0,2	-	21,42	83,6
	Итого:		10,44	5,03	87,83	431,87
5	Борщ с мясом	10.250.10	5,39	7,77	14,01	179,23
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,54	29,82	135,6
	Чай с сахаром	200,10	2	-	10,02	38,99
	Итого:		11,95	8,31	53,85	353,82
6	Корж мол. сердце	80	12,67	17,61	26,42	347,2
	Чай с сахаром,с лимоном	200,10	2	-	10,02	38,99
	Итого :		19,23	18,15	66,26	381,19
7	Макар. Отварн.С соусом	200.50	5,68	4,49	36,59	212,67
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,54	29,82	135,6
	Чай с сахаром	200,10	2	-	10,02	38,99
	Итого:		12,24	5,03	76,43	387,26
8	омлет	100	12,0	17,9	21,7	285,7
	Чай с сахаром	200,10	2	-	10,02	38,99
	Итого :		14,0	17,9	31,72	324,69
9	Суп рассольник ленинградский	10.250	4,91	5,77	16,5	194
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,54	29,82	135,6
	Чай с сахаром	200,10	2	-	10,02	38,99
	Итог :		11,47	6,31	56,34	368,59
10	Шаньга с картофелем	100	3,9	9,15	17,03	162,6
	Компот из вишни	200	0,2	-	21,42	120
	Итого :		4,1	9,15	38,45	282,6