

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ р.п.Жадовка"
МО "Барышский район"

С.В.Аблаева

МЕНЮ
22.01.2025

Завтрак 1-4 классы

Неделя 1 среда

| №п/п | Прием пищи, наименование блюда | цена, руб | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | калорийность |
|------------------|--------------------------------|--------------|-----------------|----------------------|------|----------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 11. | Запеканка творожная | 66,5 | 150 | 34,1 | 11,0 | 19,3 | 312,8 |
| 2 | Чай черный с лимоном | 7,85 | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,7 |
| 3 | Салат из моркови с яблоками | 12 | 50 | 0,5 | 1,6 | 6,2 | 41,1 |
| 4 | Соус сладкий сметанный | 6,75 | 50 | 1,6 | 4,4 | 6,9 | 73,6 |
| Итого за Завтрак | | 93,10 | 450 | 36,6 | 17,1 | 37,6 | 451,2 |

Обед 1-4 классы

| | | | | | | | |
|--|-----------------------------------|--------|-----|------|------|-------|-------|
| 1 | Салат из свеклы с сыром | | 60 | 4,3 | 7,5 | 4,6 | 102,6 |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем | | 200 | 4,4 | 5,3 | 6,8 | 92,6 |
| 3 | Макароны отварные | | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| 4 | Фрикадельки "Школьные" в соусе | | 90 | 8,5 | 11,0 | 13,1 | 185,3 |
| 5 | Компот из сухофруктов | | 200 | 0,4 | 0,0 | 25,1 | 102,0 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 100,25 | 750 | 26,2 | 29,3 | 102,2 | 777,1 |

завтрак 5-11 классы

| | | | | | | | |
|------------------|-----------------------------|--------|-----|------|------|------|-------|
| 1 | Запеканка творожная | 75,37 | 170 | 38,6 | 12,5 | 21,9 | 354,5 |
| 2 | Чай черный с лимоном | 7,85 | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,7 |
| 3 | Салат из моркови с яблоками | 14,4 | 60 | 0,6 | 1,9 | 7,4 | 49,3 |
| 4 | Соус сладкий сметанный | 8,1 | 60 | 1,6 | 4,4 | 6,9 | 73,6 |
| Итого за Завтрак | | 105,72 | 490 | 41,2 | 18,9 | 41,4 | 501,1 |

Обед 5-11 классы

| | | | | | | | |
|--|-----------------------------------|-------|-----|------|------|-------|-------|
| 1 | Салат из свеклы с сыром | 14,75 | 100 | 7,1 | 12,5 | 7,6 | 171,0 |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем | 20,96 | 250 | 5,5 | 6,6 | 8,5 | 115,7 |
| 3 | Макароны отварные | 12,6 | 180 | 6,4 | 5,9 | 39,4 | 236,2 |
| 4 | Фрикадельки "Школьные" в соусе | 18 | 90 | 8,5 | 11,0 | 13,1 | 185,3 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 5,55 | 200 | 0,4 | 0,0 | 25,1 | 102,0 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 3,25 | 60 | 4,0 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 75,11 | 880 | 31,9 | 36,7 | 117,5 | 927,6 |

Полдник 1-11 классы

| | | | | | | | |
|------------------|------------------------------|-------|-----|------|------|-------|--------|
| 1 | Пирожок с фруктовой начинкой | 31,01 | 150 | 5,30 | 3,40 | 43,40 | 225,4 |
| 2 | Сок в ассортименте | 10,00 | 200 | 1,00 | 0,20 | 25,40 | 105,6 |
| Итого за Полдник | | 41,01 | 350 | 6,30 | 3,60 | 68,80 | 331,00 |

Повар

О.В.Петренко

Мед.сестра

С.А.Чиркова