

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ р.п.Жадов
МО "Барышский район"

С.В.Аблаева

МЕНЮ

30.01.2025

Завтрак 1-4 классы

Неделя 2 четверг

№п/п	Прием пищи, наименование блюда	цена, руб	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
				Белки	Жиры	Углеводы
1	Тефтели "Детские" с овощами тешёными	17,55	60	9,40	12,40	13,10
2	Макароны отварные	12,60	150	5,30	4,90	32,8
3	Морковь в нарезке	3,00	60	0,80	0,10	4,1
4	Чай фруктовый	3,66	200	0,30	0,10	1,60
5	Хлеб пшеничный	2,65	40	3,00	0,30	19,70
Итого за Завтрак		39,46	510	18,80	17,80	71,30

Обед 1-4 классы

1	Яйцо вареное		20	2,40	2,00	0,10
2	Суп картофельный с макаронными изделиями		200	5,4	5,5	15,5
3	Фрикадельки "Детские"		90	10,10	13,20	14,20
4	Каша гречневая рассыпчатая		150	7,10	3,70	31,20
5	Компот из фруктовой ягодной смеси		200	0,50	0,1	25,30
6	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,30	0,60	19,8
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		100,25	710	28,8	25,1	106,1

Завтрак 5-11 классы

1	Тефтели "Детские" с овощами тешёными	23,4	80	12,50	16,60	17,40
2	Макароны отварные	12,6	150	5,30	4,90	32,8
3	Морковь в нарезке	3	60	0,80	0,10	4,1
4	Чай фруктовый	3,66	200	0,60	0,20	7,00
5	Хлеб пшеничный	3,98	60	4,60	0,50	29,50
Итого за Завтрак		46,64	550	23,80	22,30	90,80

Обед 5-11 классы

1	Яйцо вареное	6,00	30	3,60	3,00	0,20
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	16,40	250	6,7	6,9	19,4
3	Фрикадельки "Детские"	24,50	90	10,10	13,20	14,20
4	Каша гречневая рассыпчатая	11,10	180	9,30	8,40	40,60
5	Компот из фруктовой ягодной смеси	19,85	200	0,50	0,1	25,30
6	Хлеб ржано-пшеничный	3,25	60	4,00	0,70	23,8
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		81,10	810	34,2	32,3	123,5

Полдник 1-11 классы

1	Оладь "Домашние" со сливочным маслом	33,75	150	10,10	15,30	50,30
2	Ряженка	12,75	200	5,80	5,00	8,40
		46,50	350,00	15,90	20,30	58,70

Повар

О.В.Петренко

Мед.сестра

С.А.Чиркова

ка"

калорийность
201,50
196,80
20,20
8,6
93,80
520,90

28,30
133,30
215,70
186,30
104,40
97,8
765,8

268,70
196,80
20,20
32,4
140,60
658,70

42,40
166,70
215,70
275,30
104,40
117,4
921,9
379,2
101,8
481,00