

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

МЕНЮ
 03.04.2024

Завтрак 1-4 классы

Неделя 1 среда

| №п/п | Прием пищи, наименование блюда | цена, руб | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | калорийность |
|------------------|--------------------------------|-----------|--------------|----------------------|------|----------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 1 | Запеканка творожная | 38,89 | 150 | 34,1 | 11,0 | 19,3 | 312,8 |
| 2 | Чай черный с лимоном | 4,05 | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,7 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 3,14 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,2 |
| 4 | Соус сладкий сметанный | 5,82 | 50 | 1,6 | 4,4 | 6,9 | 73,6 |
| 5 | Яблоко | 7,5 | 50 | 0,5 | 1,6 | 6,2 | 41,1 |
| Итого за Завтрак | | 59,40 | 500 | 40,4 | 17,5 | 62,2 | 568,4 |

Обед 1-4 классы

| | | | | | | | |
|--|-----------------------------------|-------|-----|------|------|-------|-------|
| 1 | Салат из свеклы с сыром | 5,65 | 60 | 4,3 | 7,5 | 4,6 | 102,6 |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем | 20,65 | 200 | 4,4 | 5,3 | 6,8 | 92,6 |
| 3 | Макароны отварные | 9,19 | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| 4 | Фрикадельки "Школьные" в соусе | 26,77 | 90 | 8,5 | 11,0 | 13,1 | 185,3 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 6,3 | 200 | 0,4 | 0,0 | 25,1 | 102,0 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 2,54 | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 71,1 | 750 | 26,2 | 29,3 | 102,2 | 777,1 |

завтрак 5-11 классы

| | | | | | | | |
|------------------|------------------------|-------|-----|------|------|------|-------|
| 1 | Запеканка творожная | 43,51 | 170 | 35,2 | 12,3 | 20,6 | 373,8 |
| 2 | Чай черный с лимоном | 4,05 | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,7 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 3,76 | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| 4 | Соус сладкий сметанный | 6,98 | 60 | 1,6 | 4,4 | 6,9 | 73,6 |
| 5 | Яблоко | 9 | 60 | 0,6 | 1,9 | 7,4 | 49,3 |
| Итого за Завтрак | | 67,30 | 550 | 42,4 | 19,2 | 69,6 | 661,0 |

Обед 5-11 классы

| | | | | | | | |
|--|-----------------------------------|-------|-----|------|------|-------|-------|
| 1 | Салат из свеклы с сыром | 5,65 | 60 | 4,3 | 7,5 | 4,6 | 102,6 |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем | 25,81 | 250 | 5,5 | 6,6 | 8,5 | 115,7 |
| 3 | Макароны отварные | 11,03 | 180 | 6,4 | 5,9 | 39,4 | 236,2 |
| 4 | Фрикадельки "Школьные" в соусе | 26,77 | 90 | 8,5 | 11,0 | 13,1 | 185,3 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 6,3 | 200 | 0,4 | 0,0 | 25,1 | 102,0 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 3,05 | 60 | 4,0 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 78,61 | 840 | 29,1 | 31,7 | 114,5 | 859,2 |

Полдник 1-11 классы

| | | | | | | | |
|------------------|------------------------------|-------|-----|------|------|-------|--------|
| 1 | Пирожок с фруктовой начинкой | 30,00 | 100 | 5,30 | 3,40 | 43,40 | 225,4 |
| 2 | Сок абрикосовый | 8,80 | 200 | 1,00 | 0,20 | 25,40 | 105,6 |
| Итого за Полдник | | 38,80 | 300 | 6,30 | 3,60 | 68,80 | 331,00 |

Повар

С

О.В.Петренко

Мед.сестра

М

С.А.Чиркова