

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

С.В.Аблаева

МЕНЮ
03.05.2024

Завтрак 1-4 классы

Неделя 1 пятница

№п/п	Прием пищи, наименование блюда	цена, руб	Масса порции	Пищевые вещества (г)			калорийность
				Белки	Жиры	Углеводы	
1	Омлет натуральный	41,39	150	12,7	18,0	3,2	225,5
2	Чай витаминизированный	4	200	0,5	0,1	4,6	21,1
3	Хлеб пшеничный	3,14	50	3,8	0,4	24,6	117,2
4	Банан	19,5	130	2,0	0,7	27,3	122,9
Итого за Завтрак		68,03	530	19,0	19,2	59,7	486,7

Обед 1-4 классы

1	Сала из свеклы с растительн. маслом	2,6	60	0,90	2,50	5,30	46,80
2	Пельмени "Детские" отварные с	32,8	200	18,0	18,7	30,9	364,3
3	Рис отварной со сливочным маслом	8,91	150	3,6	4,8	36,4	203,5
4	Котлеты рыбные запеченные под	20,7	90	15,3	10,9	23,7	254,5
5	Компот из фруктовой ягодной смеси	6,3	200	0,5	0,1	12,8	54,6
6	Хлеб ржано-пшеничный	2,54	50	3,3	0,6	19,8	97,8
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		73,85	750	41,6	37,6	128,9	1021,5

завтрак 5-11 классы

1	Омлет натуральный	55,19	200	16,9	24,0	4,3	300,7
2	Чай витаминизированный	4	200	0,5	0,1	4,6	21,1
3	Хлеб пшеничный	3,14	50	3,8	0,4	24,6	117,2
4	Банан	19,5	130	2,0	0,7	27,3	122,9
Итого за Завтрак		81,83	580	23,2	25,2	60,8	561,9

Обед 5-11 классы

1	Сала из свеклы с растительн. маслом	2,6	60	0,90	2,50	5,30	46,80
2	Пельмени "Детские" отварные с	32,8	250	22,5	23,4	38,7	455,4
3	Рис отварной со сливочным маслом	10,69	180	4,2	5,2	42,9	235,0
4	Котлеты рыбные запеченные под	20,7	90	15,3	10,9	23,7	254,5
5	Компот из фруктовой ягодной смеси	6,3	200	0,5	0,1	12,8	54,6
6	Хлеб ржано-пшеничный	3,05	60	4,0	0,4	23,8	117,4
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		76,14	840	47,4	42,5	147,2	1163,7

Полдник 1-11 классы

1	Оладь "Домашние" со сливочным	31,50	150	10,10	15,30	50,30	379,2
2	Ряженка	12,00	150	5,80	5,00	8,40	101,8
Итого за Полдник		43,50	300	15,90	20,30	58,70	481,00

Повар

О.В.Петренко

Мед.сестра

С.А.Чиркова