

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ р.п.Жадовка"  
МО "Барышский район"  
\_\_\_\_\_С.В.Аблаева

МЕНЮ  
06.03.2025

Завтрак 1-4 классы

Неделя 1 четверг

| №п/п             | Прием пищи, наименование блюда | цена,<br>руб | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |          | калорийность |
|------------------|--------------------------------|--------------|-----------------|----------------------|------|----------|--------------|
|                  |                                |              |                 | Белки                | Жиры | Углеводы |              |
| 1                | Каша молочная овсяная          | 25,89        | 200             | 7,9                  | 11,6 | 33,7     | 270,6        |
| 2                | Кофейный напиток               | 20,05        | 200             | 0,5                  | 0,3  | 5,6      | 26,7         |
| 3                | Хлеб пшеничный                 | 1,33         | 20              | 1,5                  | 0,2  | 9,8      | 46,9         |
| 4                | Лепешка с сыром                | 18,96        | 100             | 9,6                  | 7,2  | 40,8     | 266,2        |
| Итого за Завтрак |                                | 66,23        | 520             | 19,5                 | 19,3 | 89,9     | 610,4        |

Обед 1-4 классы

|                                            |                                         |        |     |      |      |      |       |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------|--------|-----|------|------|------|-------|
| 1                                          | Овощи натуральные порционно<br>кукуруза |        | 60  | 1,2  | 0,2  | 6,1  | 31,3  |
| 2                                          | Суп овощной                             |        | 200 | 5,2  | 4,5  | 9,0  | 97,3  |
| 3                                          | Картофельное пюре с маслом<br>сливочным |        | 150 | 3,1  | 5,3  | 19,8 | 139,4 |
| 4                                          | Тефтели "Детские" с овощами тушёные     |        | 90  | 14,1 | 18,6 | 19,6 | 302,3 |
| 5                                          | Компот из смородины                     |        | 200 | 0,3  | 0,1  | 8,4  | 35,5  |
| 6                                          | Хлеб ржано-пшеничный                    |        | 50  | 3,3  | 0,6  | 19,8 | 97,8  |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |                                         | 100,25 | 750 | 27,2 | 29,3 | 82,7 | 703,6 |

завтрак 5-11 классы

|                  |                       |       |     |      |      |      |       |
|------------------|-----------------------|-------|-----|------|------|------|-------|
| 1                | Каша молочная овсяная | 28,48 | 220 | 8,7  | 12,8 | 37,0 | 297,7 |
| 2                | Кофейный напиток      | 20,05 | 200 | 0,5  | 0,3  | 5,6  | 26,7  |
| 3                | Хлеб пшеничный        | 1,99  | 30  | 2,3  | 0,2  | 14,8 | 70,3  |
| 4                | Лепешка с сыром       | 18,96 | 100 | 9,6  | 7,2  | 40,8 | 266,2 |
| Итого за Завтрак |                       | 69,48 | 550 | 21,1 | 20,5 | 98,2 | 660,9 |

Обед 5-11 классы

|                                            |                                         |        |     |      |      |       |       |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------|--------|-----|------|------|-------|-------|
| 1                                          | Овощи натуральные порционно<br>кукуруза | 12,6   | 100 | 2,1  | 0,4  | 10,2  | 52,2  |
| 2                                          | Суп овощной                             | 27,2   | 250 | 6,5  | 5,6  | 11,3  | 121,6 |
| 3                                          | Картофельное пюре с маслом              | 33,46  | 180 | 4,3  | 13,1 | 25,1  | 235,4 |
| 4                                          | Тефтели "Детские" с овощами тушёные     | 20     | 100 | 15,6 | 20,7 | 21,8  | 335,9 |
| 5                                          | Компот из смородины                     | 32,35  | 200 | 0,3  | 0,1  | 8,4   | 35,5  |
| 6                                          | Хлеб ржано-пшеничный                    | 3,25   | 60  | 4,0  | 0,7  | 23,8  | 117,4 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |                                         | 128,86 | 890 | 32,8 | 40,6 | 100,6 | 898,0 |

Полдник 1-11 классы

|                  |                                 |       |     |      |      |       |        |
|------------------|---------------------------------|-------|-----|------|------|-------|--------|
| 1                | Пирожок с зеленым луком и яйцом | 15,40 | 150 | 9,70 | 6,70 | 38,90 | 254,5  |
| 2                | Чай с лимоном и сахаром         | 7,85  | 200 | 0,20 | 0,10 | 6,60  | 27,9   |
| Итого за Полдник |                                 | 23,25 | 350 | 9,90 | 6,80 | 45,50 | 282,40 |

Повар

О.В.Петренко

Мед.сестра

С.А.Чиркова