

УТВЕРЖДАЮ

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

С.В.Аблаева

МЕНЮ
16.04.2025

Завтрак 1-4 классы

Неделя 1 среда

№п/п	Прием пищи, наименование блюда	цена, руб	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
				Белки	Жиры	Углеводы
1.	Запеканка творожная	66,5	150	34,1	11,0	19,3
2	Чай черный с лимоном	7,85	200	0,4	0,1	5,2
3	Салат из моркови с яблоками	12	50	0,5	1,6	6,2
4	Соус сладкий сметанный	8,75	50	1,6	4,4	6,9
Итого за Завтрак		95,10	450	36,6	17,1	37,6

Обед 1-4 классы

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

завтрак 5-11 классы

1	Запеканка творожная	75,37	170	38,6	12,5	21,9
2	Чай черный с лимоном	7,85	200	0,4	0,1	5,2
3	Салат из моркови с яблоками	14,4	60	0,6	1,9	7,4
4	Соус сладкий сметанный	10,1	60	1,6	4,4	6,9
Итого за Завтрак		107,72	490	41,2	18,9	41,4

Обед 5-11 классы

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

Полдник 1-11 классы

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

Повар

О.В.Петренко

Мед.сестра

С.А.Чиркова

|

калорийно сть
312,8
23,7
41,1
73,6
451,2

102,6
92,6
196,8
185,3
102,0
97,8
777,1

354,5
23,7
49,3
73,6
501,1

171,0
115,7
236,2
185,3
102,0
117,4
927,6
225,4
105,6
331,00