

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ СОШ р.п.Ж  
 МО "Барышский район"  
 \_\_\_\_\_ С.В.Абла

**МЕНЮ**  
**18.04.2025**

**Завтрак 1-4 классы**

Неделя 1 пятница

| №п/п             | Прием пищи, наименование блюда | цена, руб | Масса порции | Пищевые вещества |      |
|------------------|--------------------------------|-----------|--------------|------------------|------|
|                  |                                |           |              | Белки            | Жиры |
| 1                | Омлет натуральный              | 34,5      | 150          | 12,7             | 18,0 |
| 2                | Чай витаминизированный         | 5,15      | 200          | 0,5              | 0,1  |
| 3                | Хлеб пшеничный                 | 3,32      | 50           | 3,8              | 0,4  |
| 4                | Апельсин                       | 26        | 130          | 2,0              | 0,7  |
| Итого за Завтрак |                                | 68,97     | 530          | 19,0             | 19,2 |

**Обед 1-4 классы**

|                                            |                                         |        |     |      |      |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------|--------|-----|------|------|
| 1                                          | Огурец соленый                          |        | 60  | 0,70 | 0,10 |
| 2                                          | Пельмени "Детские" отварные с бульоном  |        | 200 | 18,0 | 18,7 |
| 3                                          | Рис отварной со сливочным маслом        |        | 150 | 3,6  | 4,8  |
| 4                                          | Котлеты рыбные запеченные под сметанно- |        | 90  | 15,3 | 10,9 |
| 5                                          | Компот из фруктовой ягодной смеси       |        | 200 | 0,5  | 0,1  |
| 6                                          | Хлеб ржано-пшеничный                    |        | 50  | 3,3  | 0,6  |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |                                         | 100,25 | 750 | 41,4 | 35,2 |

**завтрак 5-11 классы**

|                  |                        |       |     |      |      |
|------------------|------------------------|-------|-----|------|------|
| 1                | Омлет натуральный      | 46    | 200 | 16,9 | 24,0 |
| 2                | Чай витаминизированный | 5,15  | 200 | 0,5  | 0,1  |
| 3                | Хлеб пшеничный         | 3,32  | 50  | 3,8  | 0,4  |
| 4                | Банан                  | 26    | 130 | 2,0  | 0,7  |
| Итого за Завтрак |                        | 80,47 | 580 | 23,2 | 25,2 |

**Обед 5-11 классы**

|                                            |                                         |        |     |      |      |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------|--------|-----|------|------|
| 1                                          | Огурец соленый                          | 13,2   | 100 | 1,20 | 0,10 |
| 2                                          | Пельмени "Детские" отварные с бульоном  | 70     | 250 | 22,5 | 23,4 |
| 3                                          | Рис отварной со сливочным маслом        | 12,18  | 180 | 4,2  | 5,2  |
| 4                                          | Котлеты рыбные запеченные под сметанно- | 24,5   | 90  | 15,3 | 10,9 |
| 5                                          | Компот из фруктовой ягодной смеси       | 19,85  | 200 | 0,5  | 0,1  |
| 6                                          | Хлеб ржано-пшеничный                    | 3,25   | 60  | 4,0  | 0,4  |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |                                         | 142,98 | 880 | 47,7 | 40,1 |

**Полдник 1-11 классы**

|                  |                                      |       |     |       |       |
|------------------|--------------------------------------|-------|-----|-------|-------|
| 1                | Оладь "Домашние" со сливочным маслом | 33,75 | 150 | 10,10 | 15,30 |
| 2                | Ряженка                              | 12,75 | 200 | 5,80  | 5,00  |
| Итого за Полдник |                                      | 46,50 | 350 | 15,90 | 20,30 |

Повар

О.В.Петренко

Мед.сестра

С.А.Чиркова

адовка"

ева

| ва (Г)   | калорийно |
|----------|-----------|
| Углеводы | сть       |
| 3,2      | 225,5     |
| 4,6      | 21,1      |
| 24,6     | 117,2     |
| 27,3     | 122,9     |
|          |           |
| 59,7     | 486,7     |

|       |       |
|-------|-------|
| 2,20  | 12,50 |
| 30,9  | 364,3 |
| 36,4  | 203,5 |
| 23,7  | 254,5 |
| 12,8  | 54,6  |
| 19,8  | 97,8  |
| 125,8 | 987,2 |

|      |       |
|------|-------|
| 4,3  | 300,7 |
| 4,6  | 21,1  |
| 24,6 | 117,2 |
| 27,3 | 122,9 |
|      |       |
| 60,8 | 561,9 |

|       |        |
|-------|--------|
| 3,70  | 20,80  |
| 38,7  | 455,4  |
| 42,9  | 235,0  |
| 23,7  | 254,5  |
| 12,8  | 54,6   |
| 23,8  | 117,4  |
| 145,6 | 1137,7 |
|       |        |
| 50,30 | 379,2  |
| 8,40  | 101,8  |
| 58,70 | 481,00 |