

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

**МЕНЮ**  
 30.10.2024

**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	66,5	150	34,1	11,0	19,3	312,8
2	Чай черный с лимоном	7,85	200	0,4	0,1	5,2	23,7
3	Салат из моркови с яблоками	12	50	0,5	1,6	6,2	41,1
4	Соус сладкий сметанный	6,75	50	1,6	4,4	6,9	73,6
Итого за Завтрак		93,10	450	36,6	17,1	37,6	451,2

**Обед 1-4 классы**

1	Салат из свеклы с сыром		60	4,3	7,5	4,6	102,6
2	Щи из свежей капусты с картофелем		200	4,4	5,3	6,8	92,6
3	Макароны отварные		150	5,3	4,9	32,8	196,8
4	Фрикадельки "Школьные" в соусе		90	8,5	11,0	13,1	185,3
5	Компот из сухофруктов		200	0,4	0,0	25,1	102,0
6	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,3	0,6	19,8	97,8
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		100,25	750	26,2	29,3	102,2	777,1

**завтрак 5-11 классы**

1	Запеканка творожная	75,37	170	38,6	12,5	21,9	354,5
2	Чай черный с лимоном	7,85	200	0,4	0,1	5,2	23,7
3	Салат из моркови с яблоками	14,4	60	0,6	1,9	7,4	49,3
4	Соус сладкий сметанный	8,1	60	1,6	4,4	6,9	73,6
Итого за Завтрак		105,72	490	41,2	18,9	41,4	501,1

**Обед 5-11 классы**

1	Салат из свеклы с сыром	14,75	100	7,1	12,5	7,6	171,0
2	Щи из свежей капусты с картофелем	20,96	250	5,5	6,6	8,5	115,7
3	Макароны отварные	12,6	180	6,4	5,9	39,4	236,2
4	Фрикадельки "Школьные" в соусе	18	90	8,5	11,0	13,1	185,3
5	Компот из сухофруктов	5,55	200	0,4	0,0	25,1	102,0
6	Хлеб ржано-пшеничный	3,25	60	4,0	0,7	23,8	117,4
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		75,11	880	31,9	36,7	117,5	927,6

**Полдник 1-11 классы**

1	Пирожок с фруктовой начинкой	31,01	150	5,30	3,40	43,40	225,4
2	Сок в ассортименте	10,00	200	1,00	0,20	25,40	105,6
Итого за Полдник		41,01	350	6,30	3,60	68,80	331,00

Повар

*С.В.Аблаева*

О.В.Петренко

Мед.сестра

*С.А.Чиркова*

С.А.Чиркова