

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

МЕНЮ
14.11.2025

Завтрак 1-4 классы				Неделя 1 пятница			
№п/п	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			калорийность
		цена, руб		Белки	Жиры	Углеводы	
1	Омлет натуральный	34,5	150	12,7	18,0	3,2	225,5
2	Чай витаминизированный	5,15	200	0,5	0,1	4,6	21,1
3	Хлеб пшеничный	3,32	50	3,8	0,4	24,6	117,2
4	Апельсин	26	130	2,0	0,7	27,3	122,9
Итого за Завтрак		68,97	530	19,0	19,2	59,7	486,7
Обед 1-4 классы							
1	Нарезка овощная "Ассорти"		60	0,70	0,10	2,20	12,50
2	Пельмени "Детские" отварные с бульоном		200	18,0	18,7	30,9	364,3
3	Рис отварной со сливочным маслом		150	3,6	4,8	36,4	203,5
4	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-		90	15,3	10,9	23,7	254,5
5	Компот из фруктовой ягодной смеси		200	0,5	0,1	12,8	54,6
6	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,3	0,6	19,8	97,8
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		100,25	750	41,4	35,2	125,8	987,2
завтрак 5-11 классы							
1	Омлет натуральный	46	200	16,9	24,0	4,3	300,7
2	Чай витаминизированный	5,15	200	0,5	0,1	4,6	21,1
3	Хлеб пшеничный	3,32	50	3,8	0,4	24,6	117,2
4	Банан	26	130	2,0	0,7	27,3	122,9
Итого за Завтрак		80,47	580	23,2	25,2	60,8	561,9
Обед 5-11 классы							
1	Нарезка овощная "Ассорти"	7,06	100	1,20	0,10	3,70	20,80
2	Пельмени "Детские" отварные с бульоном	70	250	22,5	23,4	38,7	455,4
3	Рис отварной со сливочным маслом	12,18	180	4,2	5,2	42,9	235,0
4	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-	24,5	90	15,3	10,9	23,7	254,5
5	Компот из фруктовой ягодной смеси	19,85	200	0,5	0,1	12,8	54,6
6	Хлеб ржано-пшеничный	3,25	60	4,0	0,4	23,8	117,4
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		136,84	880	47,7	40,1	145,6	1137,7
Полдник 1-11 классы							
1	Оладь "Домашние" со сливочным маслом	33,75	150	10,10	15,30	50,30	379,2
2	Ряженка	12,75	200	5,80	5,00	8,40	101,8
Итого за Полдник		46,50	350	15,90	20,30	58,70	481,00

Повар
Мед.сестра

О.В.Петренко
С.А.Чиркова