

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

С.В.Аблаева

МЕНЮ
04.12.2024

Завтрак 1-4 классы

Неделя 2 среда

| №п/п | Прием пищи, наименование блюда | цена, руб | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | калорийность |
|------------------|--------------------------------|-----------|--------------|----------------------|-------|----------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 1 | Запеканка творожная | 66,50 | 150 | 34,1 | 11,03 | 19,3 | 312,8 |
| 2 | Молоко сгущенное | 12,40 | 30 | 2,20 | 2,60 | 16,70 | 98,2 |
| 3 | Какао с молоком | 13,55 | 200 | 4,7 | 3,50 | 12,50 | 100 |
| 4 | Яблоко | 21,60 | 120 | 0,5 | 0,50 | 11,80 | 53 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 1,33 | 20 | 1,50 | 0,20 | 9,80 | 46,90 |
| Итого за Завтрак | | 115,38 | 520,0 | 43,0 | 17,8 | 70,1 | 611,6 |

Обед 1-4 классы

| | | | | | | | |
|--|----------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|
| 1 | Закуска овощная | | 60 | 1,00 | 2,10 | 2,90 | 34,40 |
| 2 | Суп картофельный с горохом | | 200 | 7,3 | 4,70 | 15,0 | 131,90 |
| 3 | Нагетсы "Детские" | | 90 | 17,70 | 17,00 | 17,20 | 293,00 |
| 4 | Рис с овощами | | 150 | 3,20 | 5,70 | 26,00 | 167,80 |
| 5 | Чай черный с лимоном | | 200 | 0,40 | 0,1 | 5,2 | 23,7 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,8 | 97,8 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 100,25 | 750,00 | 32,90 | 30,20 | 86,10 | 748,60 |

Завтрак 5-11 классы

| | | | | | | | |
|------------------|---------------------|--------|-------|------|------|-------|-------|
| 1 | Запеканка творожная | 75,37 | 170 | 38,6 | 12,5 | 21,9 | 354,5 |
| 2 | Молоко сгущенное | 12,40 | 30 | 2,20 | 2,60 | 16,70 | 98,2 |
| 3 | Какао с молоком | 13,55 | 200 | 4,7 | 3,50 | 12,50 | 100,4 |
| 4 | Яблоко | 21,60 | 120 | 0,5 | 0,50 | 11,80 | 53,3 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 1,88 | 30 | 2,30 | 0,20 | 14,80 | 70,30 |
| Итого за Завтрак | | 124,80 | 550,0 | 48,3 | 19,3 | 77,7 | 676,7 |

Обед 5-11 классы

| | | | | | | | |
|--|----------------------------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|
| 1 | Закуска овощная | 15,20 | 100 | 1,70 | 3,40 | 4,90 | 57,40 |
| 2 | Суп картофельный с горохом | 22,30 | 250 | 9,1 | 5,90 | 18,8 | 164,80 |
| 3 | Нагетсы "Детские" | 30,00 | 100 | 19,70 | 18,90 | 19,20 | 325,50 |
| 4 | Рис с овощами | 10,18 | 180 | 3,80 | 6,80 | 31,20 | 201,40 |
| 5 | Чай черный с лимоном | 7,85 | 200 | 0,40 Р | 0,1 | 5,2 | 23,7 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 3,25 | 60 | 4,00 | 0,70 | 23,8 | 117,4 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 88,78 | 890,00 | 38,70 | 35,80 | 103,10 | 890,20 |

Полдник 1-11 классы

| | | | | | | | |
|---|------------------------------|-------|--------|------|------|-------|--------|
| 1 | Пирожок с фруктовой начинкой | 31,01 | 150 | 5,30 | 3,40 | 43,40 | 225,4 |
| 2 | Компот из яблок и лимона | 15,15 | 200 | 0,20 | 0,10 | 6,20 | 26,4 |
| | | 46,16 | 350,00 | 5,50 | 3,50 | 49,60 | 251,80 |

Повар

О.В.Петренко

Мед.сестра

С.А.Чиркова