

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ р.п.Жадовка"

МО "Барышский район"

С.В.Аблаева

МЕНЮ

18.12.2024

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