

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

С.В.Аблаева

МЕНЮ
 30.09.2024

Завтрак 1-4 классы

Неделя 1 понедельник

№п/п	Прием пищи, наименование блюда	Цена, руб	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			калорийность
				Белки	Жиры	Углеводы	
1	Масло сливочное (порциями)		10	0,1	7,3	0,1	66,1
2	Сыр твердых сортов в нарезке		10	2,3	3,0	0,0	35,8
3	Каша "Дружба"		220	5,5	6,5	26,4	185,8
4	Какао с молоком		200	4,7	3,5	12,5	100,4
5	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,5	29,5	140,6
Итого за Завтрак		54,46	500	17,2	20,8	68,5	528,7
Обед 1-4 классы							
1	Овощная нарезка		60	0,6	0,0	2,0	9,6
1*3П	Овощная закуска из консервированных продуктов		30	0,6	0,1	2,1	11,6
2	Суп-лапша домашняя		200	5,7	7,2	12,1	135,9
3	Каша гречневая рассыпчатая		150	7,8	7,0	33,9	229,4
4	Биточки "Детские" тушеные с овощами		90	16,6	16,6	21,8	303,4
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	34,5	31,5	102,4	830,7
завтра 5-11 классы							
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	8,73	10	0,1	7,3	0,1	66,1
2	Сыр твердых сортов в нарезке	13,00	20	4,6	5,9	0,0	71,7
3	Каша "Дружба"	24,50	250	6,2	7,4	30,0	211,2
4	Какао с молоком	12,59	200	4,7	3,5	12,5	100,4
5	Хлеб пшеничный	4,39	70	5,3	0,6	34,4	164,1
Итого за Завтрак		63,21	550	20,9	24,7	77,0	613,5
Обед 5-11 классы							
1	Овощная нарезка	8,40	100	1,1	0,2	3,4	19,4
1*3П	Овощная закуска из консервированных продуктов		30	0,6	0,1	2,1	11,6
2	Суп-лапша домашняя	24,13	250	7,1	9,0	15,1	169,9
3	Каша гречневая рассыпчатая	18,36	180	9,3	8,4	40,6	275,3
4	Биточки "Детские" тушеные с овощами	43,50	90	16,3	16,2	15,5	273,2
5	Компот из фруктовой ягодной смеси	8,00	200	0,5	0,1	12,8	54,6
6	Хлеб ржано-пшеничный	3,05	60	4,0	0,7	23,8	117,4
7	Хлеб пшеничный		0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого обед		105,44	880	38,3	34,6	111,2	909,8
Полдник 5-11 классы							
1	Ватрушка с творогом	16,35	150	10,8	5,4	41,9	259,9
2	Компот из свежих яблок	4,80	200	0,5	0,0	15,0	54,3
		21,15		11,3	5,4	56,9	314,2

Повар

О.В.Петренко

Мед.сестра

С.А.Чиркова