

МЕНЮ

«4» сентября 2023 г.

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 1
В.В. Мешуров

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------|--|-----------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1-4 классы | | | | | | |
| Усиленный завтрак | Салат из моркови | 60 | 0,68 | 6,05 | 6,23 | 82,08 |
| | Котлета из говядины | 90 | 13,7 | 15,0 | 7,3 | 227,2 |
| | Макароны отварные с маслом слив. | 150 | 5,52 | 5,29 | 35,23 | 211,09 |
| | Чай с сахаром | 200 \5 | - | - | 14,98 | 66,0 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 3,18 | 0,3 | 20,07 | 94,08 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,0 | 0,44 | 19,8 | 90,62 |
| | Итого за завтрак: | 575 | 23,08 | 27,08 | 103,61 | 765,07 |
| 1-4 классы (ОВЗ) | | | | | | |
| Завтрак: | Каша овсяная из «Геркулеса» молочная жидкая с маслом | 205 | 6,33 | 8,09 | 25,49 | 207,38 |
| | Чай с сахаром | 200 | - | - | 14,98 | 60 |
| | Бутерброд с сыром | 45 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152,0 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,00 | 0,44 | 19,8 | 90,62 |
| Итого за завтрак: | | 500 | 16,00 | 21,61 | 70,38 | 543,00 |
| Обед: | Салат из моркови | 60 | 0,68 | 6,05 | 6,23 | 82,08 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200 | 1,67 | 5,3 | 8,51 | 86,26 |
| | Котлета из говядины | 90 | 13,7 | 15,0 | 7,3 | 227,2 |
| | Макароны отварные с маслом слив. | 150 | 5,52 | 5,29 | 35,23 | 211,09 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 22,0 | 88,0 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 3,18 | 0,3 | 20,07 | 94,08 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,0 | 0,44 | 19,8 | 90,62 |
| Итого за обед: | | 760 | 28,75 | 32,67 | 119,14 | 879,63 |
| 5-11 классы | | | | | | |
| Завтрак (для ОВЗ) | Каша овсяная из «Геркулеса» молочная жидкая с маслом | 250/ 5 | 7,8 | 10,0 | 31,7 | 257,48 |
| | Чай с сахаром | 200 | - | - | 14,98 | 60 |
| | Бутерброд с сыром | 45 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152,0 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,00 | 0,44 | 19,8 | 90,62 |
| Итого за завтрак: | | 550 | 17,47 | 23,52 | 76,59 | 592,48 |
| Обед: | Салат из моркови | 100 | 1,14 | 10,08 | 10,38 | 136,80 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250 | 2,09 | 6,33 | 10,64 | 107,83 |
| | Котлета из говядины | 120 | 18,31 | 20,09 | 9,84 | 303,0 |
| | Макароны отварные с маслом слив. | 200 | 7,36 | 7,06 | 47,1 | 281,46 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 22,0 | 88,0 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 3,18 | 0,3 | 20,07 | 94,08 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,0 | 0,44 | 19,8 | 90,62 |
| Итого за обед: | | 930 | 36,08 | 44,5 | 139,83 | 1101,79 |

ИП Боковой Е.И.

Боковой