

МЕНЮ

Дата: 12.02.2024

Директор МБОУ СОШ № 1

В.В. Мещуров

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1-4 класс						
Завтрак	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,1	2,76	68,28
	Птица отварная	90/5	23,43	23,43	1,25	312,02
	Рис отварной	150	3,38	5,08	40,27	225,18
	Какао с молоком сгущеным	200	3,78	3,91	26,04	154,15
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,82
Итого:		565	37,37	39,26	110,19	944,53
1-4 класс (ОВЗ)						
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	205	7,44	8,07	35,28	243,92
	Какао с молоком сгущеным	200	3,78	3,91	26,04	154,15
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62
	Булочка "Нежная" со сливочным маслом	60/10	5,06	14,32	36,24	453,6
Итого:		505	19,28	26,74	117,36	942,29
Обед	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,1	2,76	68,28
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,52	5,33	8,65	88,89
	Птица отварная	90/5	23,43	23,43	1,25	312,02
	Рис отварной	150	3,38	5,08	40,27	225,18
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,82
Итого:		765	35,67	40,68	120,69	993,06
5-11 классы						
Завтрак	Салат из свежих помидоров	100	1	10,16	4,6	113,92
	Птица отварная	120	31,23	31,23	1,66	416,02
	Рис отварной	200	5,18	6,78	53,7	300,24
	Какао с молоком сгущеным	200	3,78	3,91	26,04	154,15
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,82
Итого:		680	47,37	52,82	125,87	1169,23
5-11 класс (ОВЗ)						
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	250/5	9,2	10	43,8	303,4
	Какао с молоком сгущеным	200	3,78	3,91	26,04	154,15
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62
	Булочка "Нежная" со сливочным маслом	60/10	5,06	14,32	36,24	453,6
Итого:		555	21,04	28,67	125,88	1001,77
Обед	Салат из свежих помидоров	100	1	10,16	4,6	113,92
	Птица отварная	120	31,23	31,23	1,66	416,02
	Рис отварной	200	5,18	6,78	53,7	300,24
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,9	6,66	10,81	111,11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,82
Итого:		930	46,05	55,57	138,53	1239,98