

МЕНЮ

«04» марта 2024 г.

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

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	200/15	-	-	14,98	60,0
	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	20/20/10	6,67	13,08	10,11	185,0
	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						
Обед:	Салат из моркови	100	1,14	10,08	10,38	136,80
	Щи из свежей капусты с карт 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
	Чай с сахаром	200/15	-	-	14,98	60
	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:	945	35,08	44,30	132,81	1073,79	
5-11 классы (ОВЗ)						
Завтрак:	Каша овсяная из «Геркулеса» молочная жидкая с маслом	250/5	7,8	10,0	31,7	257,48
	Чай с сахаром	200/15	-	-	14,98	60
	Бутерброд с сыром	20/20/10	6,67	13,08	10,11	185,0
	Хлеб пшеничный	30	3,0	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 карт 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	