

# МЕНЮ

«13» 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	
<b>1-4 классы</b>						
Усиленный завтрак:	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,06	1,99	8,4
	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	90/30	11,78	17,4	12,14	252,18
	Пюре картофельное с маслом	100	2,13	4,04	15,53	106,97
	Капуста тушеная	50	1,31	1,62	6,73	43,58
	Чай с сахаром	200/15	0,12		12,04	48,64
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62
	Итого за завтрак:	605	22,0	23,86	88,3	644,47
<b>1-4 классы (ОВЗ)</b>						
Завтрак:	Каша кукурузная молочная жидкая	205	6,08	6,6	37,1	232,2
	Чай с сахаром	200/15	0,12		12,04	48,64
	Вафли	50	1,95	15,3	31,25	270,5
	Хлеб пшеничный.	30	3,00	0,44	19,8	90,62
	Итого за завтрак:	500	11,15	22,34	100,19	641,96
Обед:	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,99	8,4
	Суп картофельный с клецками	200/30	3,0	2,63	13,47	89,55
	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	90/30	11,78	17,4	12,14	252,18
	Пюре картофельное с маслом	100	2,13	4,04	15,53	106,97
	Капуста тушеная	50	1,31	1,62	6,73	43,58
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	22,0	88,0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62
Итого за обед:	785	25,88	26,7	111,73	773,38	
<b>5-11 классы</b>						
Обед:	Огурцы свежие в нарезке	100	0,8	0,1	3,32	14,00
	Суп картофельный с клецками	250/30	3,75	3,29	16,84	111,94
	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	120/50	15,7	23,19	16,18	336,24
	Пюре картофельное с маслом	100	2,13	4,04	15,53	106,97
	Капуста тушеная	50	1,31	1,62	6,73	43,58
	Чай с сахаром	200/15	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный.	30	3,00	0,44	19,8	90,62
	Итого обед:	975	29,99	32,98	110,51	846,07
<b>5-11 классы (ОВЗ)</b>						
Завтрак:	Каша кукурузная молочная жидкая	250	7,56	8,2	46,1	288,8
	Чай с сахаром	200/15	0,12		12,04	48,64
	Вафли	50	1,95	15,3	31,25	270,5
	Хлеб пшеничный.	30	3,00	0,44	19,8	90,62
	Итого за завтрак:	550	12,63	23,94	109,19	968,56
Обед:	Огурцы свежие в нарезке	100	0,8	0,1	3,32	14,00
	Суп картофельный с клецками	250/30	3,75	3,29	16,84	111,94
	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	120/50	15,7	23,19	16,18	336,24
	Пюре картофельное с маслом	100	2,13	4,04	15,53	106,97
	Капуста тушеная	50	1,31	1,62	6,73	43,58
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	22,0	88,0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный.	30	3,00	0,44	19,8	90,62
Итого за обед:	960	30,87	33,18	120,47	885,43	