

СОГЛАСОВАНО

Начальник ЛДП при МБОУ СОШ №30

Ларионова Е.А. Ларионова

" 4 " июня 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №30

Суркова И.В. Суркова

" 4 " июня 2024 г.

МЕНЮ

" 4 " июня 2024

| № п/п | Наименование блюда | Выход, г | Кал-ть | Белки | Жиры | Углеводы |
|---------------------------|------------------------|----------|--------|-------|-------|----------|
| Завтрак (7-11 лет) | | | | | | |
| 1 | Омлет | 150 | 262,58 | 15,63 | 20,90 | 2,96 |
| 2 | Горошек зелёный | 30 | 20,49 | 0,95 | 0,98 | 1,98 |
| 3 | Масло сливочное | 10 | 74,80 | 0,05 | 8,25 | 0,08 |
| 4 | Батон | 30 | 78,60 | 2,25 | 0,87 | 15,42 |
| 5 | Хлеб ржаной | 40 | 69,60 | 2,64 | 0,48 | 13,36 |
| 6 | Чай | 200 | 39,92 | 0,20 | 0,00 | 10,02 |
| Завтрак (с 12 лет) | | | | | | |
| 1 | Омлет | 200 | 350,1 | 20,84 | 27,86 | 3,94 |
| 2 | Горошек зелёный | 30 | 20,49 | 0,95 | 0,98 | 1,98 |
| 3 | Масло сливочное | 10 | 74,80 | 0,05 | 8,25 | 0,08 |
| 4 | Батон | 50 | 131,00 | 3,75 | 1,45 | 25,70 |
| 5 | Хлеб ржаной | 40 | 69,60 | 2,64 | 0,48 | 13,36 |
| 6 | Чай | 200 | 39,82 | 0,20 | 0,00 | 10,02 |
| Обед (7-11 лет) | | | | | | |
| 1 | Салат из свеж. огурцов | 60 | 61,75 | 0,44 | 6,05 | 1,40 |
| 2 | Суп-пюре | 200 | 114,14 | 5,04 | 3,54 | 15,78 |
| 3 | Генки (сухарики) | 20 | 56,4 | 1,82 | 0,19 | 11,81 |
| 4 | Плов | 230 | 544,59 | 14,95 | 34,32 | 43,88 |
| 5 | Ком-т яблоки/лимон | 200 | 101,68 | 0,26 | 0,20 | 25,06 |
| 6 | Хлеб ржаной | 40 | 69,6 | 2,64 | 0,48 | 13,36 |
| 7 | Хлеб пшеничный | 50 | 117,5 | 3,80 | 0,40 | 24,60 |
| Обед (с 12 лет) | | | | | | |
| 1 | Салат из свеж. огурцов | 100 | 102,92 | 0,74 | 10,08 | 2,33 |
| 2 | Суп-пюре | 250 | 142,67 | 6,30 | 4,42 | 19,72 |
| 3 | Генки (сухарики) | 70 | 197,4 | 6,38 | 0,67 | 41,33 |
| 4 | Плов | 280 | 662,98 | 18,20 | 41,78 | 53,42 |
| 5 | Ком-т яблоки/лимон | 200 | 101,68 | 0,26 | 0,20 | 25,06 |
| 6 | Хлеб ржаной | 40 | 69,6 | 2,64 | 0,48 | 13,36 |
| 7 | Хлеб пшеничный | 50 | 117,5 | 3,80 | 0,4 | 24,60 |
| 11 часов (все) | | | | | | |
| | Сок | 200 | 84,44 | 1,00 | 0,00 | 20,20 |

Заведующий производством: Амосова С.А. *Амосова*