

СОГЛАСОВАНО

Начальник ЛДП при МБОУ СОШ №30

*Е.А. Ларионова* Е.А. Ларионова

" 28 " октября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №30

*И.В. Суркова* И.В. Суркова

" 28 " октября 2024 г.

МЕНЮ

" 28 " октября 2024

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Кал-ть	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак (7-11 лет)</b>						
1	Каша пшеничная	200	283,6	7,80	9,46	35,80
2	Чай с молоком	200	81	1,50	1,30	15,90
3	Бутерброд с сыром	60	88	4,10	3,30	11,00
4	Хлеб ржаной	40	69,6	2,64	0,48	13,36
<b>Завтрак (с 12 лет)</b>						
1	Каша пшеничная	250	354,5	9,75	11,83	44,75
2	Чай с молоком	200	81	1,50	1,30	15,90
3	Бутерброд с сыром	60	88	4,10	3,30	11,00
4	Хлеб ржаной	40	69,6	2,64	0,48	13,36
<b>Обед (7-11 лет)</b>						
1	Салат из помидор	60	14,4	0,66	0,12	2,28
2	Борщ со сметаной	200	115,92	4,57	3,01	17,54
3	Птица отварная	100	250,05	5,55	6,85	37,08
4	Макаронные отварные	100	160	9,25	11,25	3,42
5	Хлеб пшеничный	40	94	3,04	0,32	19,68
6	Хлеб ржаной	20	34,8	1,32	0,24	6,68
7	Кисель	200	96	0,50	0,20	23,10
<b>Обед (с 12 лет)</b>						
1	Салат из помидор	100	108,13	0,55	10,17	3,85
2	Борщ со сметаной	250	100,7	1,65	5,17	11,90
3	Птица отварная	150	131,76	12,47	16,29	0,58
4	Макаронные отварные	180	240,17	6,44	4,36	1,33
5	Хлеб пшеничный	40	94	3,04	0,32	19,68
6	Хлеб ржаной	40	69,6	2,64	0,48	13,36
7	Кисель	200	122	1,40	0,00	29,00
<b>11 часов (все)</b>						
	Сок	200	90,66	6,66	0,00	22,46
	Мандарин	130	49,4	1,04	0,26	9,75
	Яблоко	150	105,75	0,90	0,90	22,05
	Йогурт	125	133,75	3,50	3,13	23,13

Заведующий производством: Амосова С.А.

*Амосова*