

СОГЛАСОВАНО

Начальник ЛДП при МБОУ СОШ №30

*Е.А. Ларионова* Е.А. Ларионова

" 30 " октября 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №30

*И.В. Суркова* И.В. Суркова

" 30 " октября 2024 г.

**МЕНЮ**

" 30 " октября 2024 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Кал-ть	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак (7-11 лет)</b>						
1	Омлет	150	262,58	15,63	16,00	2,96
2	Горошек зеленый	60	40,98	1,90	1,96	3,96
3	Масло сливочное	10	74,8	0,05	8,25	0,08
4	Батон нарезной	40	104,8	3,00	1,16	20,56
5	Хлеб ржаной	40	69,6	2,64	0,48	13,36
6	Чай с сахаром	200	39,82	0,20	0,00	10,02
<b>Завтрак (с 12 лет)</b>						
1	Омлет	180	315,09	18,76	25,07	3,54
2	Горошек зеленый	100	68,3	3,17	3,27	6,60
3	Масло сливочное	10	74,8	0,05	8,25	0,08
4	Батон нарезной	50	131	3,75	1,45	25,70
5	Хлеб ржаной	40	69,6	2,64	0,48	13,36
6	Чай с сахаром	200	39,82	0,20	0,00	10,02
<b>Обед (7-11 лет)</b>						
1	Салат из свеклы отварной	60	53,4	0,90	3,30	5,04
2	Суп-пюре	250	106,42	3,10	4,50	13,03
3	Гренки (сухарики)	20	56,4	1,82	0,19	11,81
4	Плов из мяса	200	299	13,10	14,05	35,20
5	Чай с лимоном	200	74	0,00	0,00	18,40
6	Хлеб ржаной	40	69,6	2,64	0,48	13,36
7	Хлеб пшеничный	40	94	3,04	0,32	19,68
<b>Обед (с 12 лет)</b>						
1	Салат из свеклы отварной	100	89	1,50	5,50	8,40
2	Суп-пюре	250	142,67	6,30	4,42	19,72
3	Гренки (сухарики)	20	56,4	1,82	0,19	11,81
4	Плов из мяса	280	662,98	18,20	41,78	53,42
5	Чай с лимоном	200	74	0,00	0,00	18,40
6	Хлеб ржаной	40	69,6	2,64	0,48	13,36
7	Хлеб пшеничный	40	94	1,52	0,32	19,68
<b>11 часов (все)</b>						
1	Сок	200	90,66	6,66	0,00	22,46
2	Мандарин	130	49,4	1,04	0,26	9,75
3	Яблоко	150	105,75	0,90	0,90	22,05
4	Йогурт	125	133,75	3,50	3,13	23,13

Заведующий производством: Амосова С.А.

*Амосов*