

СОГЛАСОВАНО

Начальник ЛДП при МБОУ СОШ №30

Е.А. Ларионова

" 31 " октября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №30

И.В. Суркова

" 31 " октября 2024 г.



МЕНЮ

" 31 " октября 2024 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Кал-ть	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (7-11 лет)						
1	Каша геркулесовая	250	321,85	10,68	13,52	39,36
2	Сыр твердый порциями	10	35,56	2,60	2,65	0,35
3	Хлеб ржаной	20	34,8	1,32	0,24	6,68
4	Батон нарезной	20	52,4	1,50	0,58	10,28
5	Чай с сахаром	200	60	0,10	0,00	15,00
Завтрак (с 12 лет)						
1	Каша геркулесовая	250	266,73	8,53	9,13	37,70
2	Сыр твердый порциями	15	53,34	3,90	3,98	0,53
3	Хлеб ржаной	50	131	3,75	1,45	25,70
4	Батон нарезной	40	69,6	2,64	0,48	13,36
5	Чай с сахаром	200	39,82	0,20	0,00	10,02
Обед (7-11 лет)						
1	Помидоры	60	14,4	0,66	0,12	2,28
2	Суп картоф. с бобовыми	200	115,92	4,57	3,01	17,54
3	Греча с овощами	150	250,05	5,55	6,85	37,08
4	Кура в томат. соусе	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	Компот из ягод или фр-в	200	96	0,50	0,20	23,10
Обед (с 12 лет)						
1	Помидоры	100	24	1,10	0,20	3,80
2	Суп картоф. с бобовыми	250	144,9	5,71	3,76	21,93
3	Греча с овощами	180	300,06	6,66	8,22	44,50
4	Кура в томат. соусе	100	160	9,25	11,25	3,42
5	Хлеб пшеничный	40	94	3,04	0,32	19,68
6	Хлеб ржаной	40	69,6	2,64	0,48	13,36
7	Компот из ягод или фр-в	200	96	0,50	0,20	23,10
11 часов (все)						
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.