

СОГЛАСОВАНО

Начальник ЛДП при МБОУ СОШ №30

Е.А. Ларионова

1 "ноября" 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №30

И.В. Суркова

" 1 " ноября 2024 г.

МЕНЮ

" 1 " ноября 2024 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Кал-ть	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак (7-11 лет)</b>						
1	Пудинг из творога	150	364,47	21,54	17,57	31,33
2	Молоко сгущенное	30	98,4	2,16	2,55	16,65
3	Мандарин	100	38	0,80	0,20	7,50
4	Хлеб пшеничный	20	47	1,52	0,16	7,80
5	Чай с молоком	200	81	1,50	1,30	15,90
6	Хлеб ржаной	20	34,8	1,32	0,24	6,68
<b>Завтрак (с 12 лет)</b>						
1	Пудинг из творога	180	437,36	25,85	21,08	37,60
2	Молоко сгущенное	40	131,2	2,88	3,40	22,20
3	Мандарин	100	38	0,80	0,20	7,50
4	Хлеб пшеничный	20	47	1,52	0,16	7,80
5	Чай с молоком	200	81	1,50	1,30	15,90
6	Хлеб ржаной	40	69,6	2,64	0,48	13,36
<b>Обед (7-11 лет)</b>						
1	Салат из редиса	60	64,94	0,66	6,05	1,87
2	Суп из овощей	200	99,42	1,64	6,20	9,10
3	Мясо тушенное с овощами	200	331,56	17,62	19,32	21,76
4	Чай с лимоном	200	41,52	0,24	0,00	10,16
5	Хлеб пшеничный	50	117,5	3,80	0,40	24,60
6	Хлеб ржаной	40	69,6	2,64	0,48	13,36
<b>Обед (с 12 лет)</b>						
1	Салат из редиса	100	108,23	1,1	10,08	3,12
2	Суп из овощей	250	124,27	2,05	7,75	11,38
3	Мясо тушенное с овощами	250	414,45	22,03	24,15	27,20
4	Чай с лимоном	200	41,52	0,24	0,00	10,16
5	Хлеб пшеничный	40	94	3,04	0,32	19,68
6	Хлеб ржаной	40	69,6	2,64	0,48	13,36
<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	Йогурт	125	133,75	3,50	3,13	23,13

Заведующий производством: Амосова С.А.

Амосов