
СОГЛАСОВАНО

Начальник ЛДП при МБОУ СОШ №30
Е.А. Ларионова

"16" июня 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №30

И.В. Суркова

"16" июня 2025 г.

МЕНЮ

16 июня 2025 год

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Кал-ть
7-11 лет ЗАВТРАК						
1	Каша гречневая	200	6,70	5,74	30,30	199,4
2	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,8
3	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
4	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
5	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60
от 12 и старше ЗАВТРАК						
1	Каша гречневая	250	8,37	7,17	37,87	249,25
2	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,8
3	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131
4	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
5	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60
7-11 лет ОБЕД						
1	Салат из редиса	60	0,66	6,05	1,87	64,94
2	Суп с рыбой	200	7,70	4,68	14,24	130,28
3	Запеканка картофельная с мясом	230	16,88	13,73	34,45	329,13
4	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122
5	Хлеб пшеничный	20	0,78	0,16	0,84	47
6	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
от 12 и старше ОБЕД						
1	Салат из редиса	100	1,10	10,08	3,12	108,23
2	Суп с рыбой	250	9,62	5,85	17,80	162,85
3	Запеканка картофельная с мясом	280	20,55	16,72	41,94	400,68
4	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122
5	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5
6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6

Зав.производством Амосова С.А. *Амосов*