
СОГЛАСОВАНО
Начальник ЛДП при МБОУ СОШ № 30
Е.А. Ларионова
" 16 " марта 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ СОШ № 30
И.В. Суркова
" 16 " марта 2026 г.

МЕНЮ

16 марта 2026 год							
	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	8,97	10,87	41,17	326,05	267
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	60	4,10	3,30	11,00	88	1118
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	ИТОГО за приём пищи	500	15,81	14,65	80,53	543,65	
ОБЕД	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,08	5,17	7,07	83,3	142
	Макаронные изделия отварные	180	5,00	0,81	34,85	173,88	291
	Гуляш из мяса	90	10,40	22,60	4,20	263,7	367
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,32	19,68	94	108
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	ИТОГО за приём пищи	860	22,00	29,80	104,24	795,88	
	ИТОГО за день	1360	37,81	44,45	184,77	1339,53	

Зав.производством Амосова С. А. *С.А.*