

# МЕНЮ

«30» января 2023 г.

Согласовано:  
 Директор МБОУ СОШ № 1  
 В.В. Мещуров



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1-4 классы</b>						
Обед	Салат из моркови	60	0,68	6,05	6,23	82,08
	Котлета из говядины	90	13,7	15,0	7,3	227,2
	Макароны отварные с маслом слив.	150	5,52	5,29	35,23	211,09
	Чай с сахаром	200	-	-	14,98	66,0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,44	19,8	90,62
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>575</b>	<b>23,08</b>	<b>27,08</b>	<b>103,61</b>
<b>1-4 классы (ОВЗ)</b>						
Завтрак:	Каша овсяная из «Геркулеса» молочная жидкая с маслом	205	6,33	8,09	25,49	207,38
	Чай с сахаром	200	-	-	14,98	60
	Бутерброд с сыром	45	6,62	9,48	10,06	152,0
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>16,00</b>	<b>21,61</b>	<b>70,38</b>	<b>543,00</b>
Обед:	Салат из моркови	60	0,68	6,05	6,23	82,08
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,67	5,3	8,51	86,26
	Котлета из говядины	90	13,7	15,0	7,3	227,2
	Макароны отварные с маслом слив.	150	5,52	5,29	35,23	211,09
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	22,0	88,0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,44	19,8	90,62
<b>Итого за обед:</b>		<b>760</b>	<b>28,75</b>	<b>32,67</b>	<b>119,14</b>	<b>879,63</b>
<b>5-11 классы</b>						
Завтрак (для ОВЗ)	Каша овсяная из «Геркулеса» молочная жидкая с маслом	250/5	7,8	10,0	31,7	257,48
	Чай с сахаром	200	-	-	14,98	60
	Бутерброд с сыром	45	6,62	9,48	10,06	152,0
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>17,47</b>	<b>23,52</b>	<b>76,59</b>	<b>592,48</b>
Обед:	Салат из моркови	100	1,14	10,08	10,38	136,80
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,09	6,33	10,64	107,83
	Котлета из говядины	120	18,31	20,09	9,84	303,0
	Макароны отварные с маслом слив.	200	7,36	7,06	47,1	281,46
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	22,0	88,0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,44	19,8	90,62
<b>Итого за обед:</b>		<b>930</b>	<b>36,08</b>	<b>44,5</b>	<b>139,83</b>	<b>1101,79</b>

ИП Боковой Е.И.

*Боковой Е.И.*