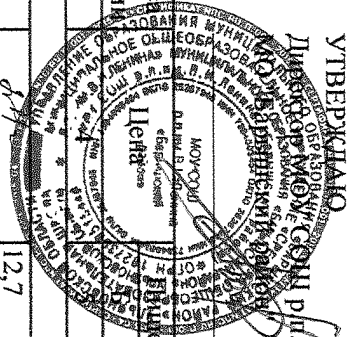


МЕНЮ
"08" сентября 2024 г.

Питания

УТВЕРЖАЮ
Директор МОУ СОШ р.п.им. В.И. Ленина
С.В. Фечин



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетические вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы	Итого	
1		2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 класс							
54-10	Омлет натуральный	150	8,7	12,7	18	3,2	
23	Чай витаминизированный	200	0,6	0,5	0,1	4,6	
Пром.	Банан	130	15,34	2	0,7	27,3	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,32	3,8	0,4	24,6	
Итого за Завтрак							
			54,46	19	19,2	59,7	
Обед 1-4 класс							
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	60	5,4	0,4	0	1,1	
54-6г	Рис отварной	150	17,31	3,6	4,8	36,4	
392,32	Суп "Легкий"	200	4,64	18	18,7	30,9	
234-У	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом	90	18,43	15,3	10,9	23,7	
343-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	12,44	0,5	0,1	12,8	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,22	3,3	0,6	19,8	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)							
			100,85	41,1	35,1	124,7	
Обед 5-11 класс							
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	60	5,4	0,4	0	1,1	
54-6г	Рис отварной	150	17,31	3,6	4,8	36,4	
392,32	Суп "Легкий"	200	4,64	18	18,7	30,9	
234-У	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом	90	18,43	15,3	10,9	23,7	
343-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	12,44	0,5	0,1	12,8	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,22	3,3	0,6	19,8	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)							
			100,85	41,1	35,1	124,7	
Полдник							
401-У	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	14,3	10,1	15,3	50,3	
Пром.	Раженка 2.5%	150	1,44	4,4	3,8	6,3	
Итого за Полдник							
			16,04	14,5	19,1	56,6	

Ст. повар

О.А. Разина

Мед.сестра

Н.В. Журкина