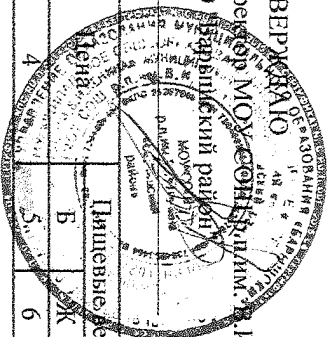


МЕНЮ
"21" сентябрь 2024 г.

Понедельник

УТВЕРЖАЮ
Директор МОУ СОШ № 1 г. И. Ленина
МО Зарышский район
С.В. Фечин



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
			Меня	Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 класс						
102.2	Салат-коктейль фруктовый	100	12,79	0,7	0,3	12
377	Чай фруктовый	200	2,60	0,6	0,2	7
396	Влины со стуженным молоком	200	39,07	15,6	13,7	87,5
Итого за Завтрак						
			54,46	16,9	14,2	106,5
Обед 1-4 класс						
52	Салат из свежки с маслом растительным	60	3,37	0,9	2,5	5,3
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	3,95	4,7	5,6	5,7
54-1г	Макаронны отварные	150	9,69	5,3	4,9	32,8
299-У	Котлета куриная	90	26,37	19,3	16,9	21,3
349	Компот из смеси сухофруктов	200	4,00	0,4	0	21,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,22	3,3	0,6	19,8
Итого за Обед (полноценный рацион питания)						
			80	28,77		
			100-25	33,9	30,5	106,5
Обед 5-11 класс						
52	Салат из свежки с маслом растительным	60	3,37	0,9	2,5	5,3
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	3,95	4,7	5,6	5,7
54-1г	Макаронны отварные	150	9,69	5,3	4,9	32,8
299-У	Котлета куриная	90	26,37	19,3	16,9	21,3
349	Компот из смеси сухофруктов	200	4,00	0,4	0	21,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,22	3,3	0,6	19,8
Итого за Обед (полноценный рацион питания)						
			51,54	33,9	30,5	106,5
Подлики						
15-У	Компот из яблок	200	9,88	0,2	0,2	6,7
456.31	Пирожок печёный мясо-овощной	100	20,54	11,6	7,9	41,9
Итого за Подлики						
			28,82	11,8	8,1	48,6

Ст. повар Шиммарова В.В.

Мед.сестра Журица Н.В. Журкина