

Согласовано: директор школы

от «13» января 2025 года

/С.Ю.Голева/



МЕНЮ

1-4 классы горячие завтраки

МБОУ «Еланская СШ №1»

День: 17.01.2025

| № рецеп. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. Ценност ь ккал. |
|----------------------------------|---------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|----------------|------------------------------|
| | | | Белки,г | Жиры,г. | Углевод ы,г | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 289 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 16,00 | 15,65 | 25,40 | 280,00 |
| 70,71,80 | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ,ПОМИДОР,КАПУСТА) | 60 | 0,60 | 0,10 | 1,75 | 13,20 |
| 686 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 |
| 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,90 | 0,50 | 24,10 | 116,80 |
| Итого за весь прием пищи: | | 510 | 20,80 | 16,25 | 66,45 | 470,00 |
| Полдник | | | | | | |
| | СЛОЙКА ЯБЛОЧНАЯ | 100 | 5,90 | 34,10 | 39,50 | 492,00 |
| 692 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 200 | 2,30 | 1,30 | 25,90 | 123,50 |
| Итого за весь прием пищи: | | 300 | 8,20 | 35,40 | 65,40 | 615,50 |

12-18 лет

| № рецеп. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. Ценност ь ккал. |
|----------------------------------|---------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|----------------|------------------------------|
| | | | Белки,г | Жиры,г. | Углевод ы,г | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 289 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 250 | 19,10 | 19,30 | 31,60 | 349,10 |
| 70,71,80 | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ,ПОМИДОР,КАПУСТА) | 100 | 1,00 | 0,16 | 2,90 | 22,00 |
| 686 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 |
| 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,90 | 0,50 | 24,10 | 116,80 |
| Итого за весь прием пищи: | | 600 | 24,30 | 19,96 | 73,80 | 547,90 |
| Полдник | | | | | | |
| | СЛОЙКА ЯБЛОЧНАЯ | 100 | 5,90 | 34,10 | 39,50 | 492,00 |
| 692 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 250 | 2,30 | 1,30 | 25,90 | 123,50 |
| Итого за весь прием пищи: | | 350 | 8,20 | 35,40 | 65,40 | 615,50 |