

Согласовано: директор школы

от «13» января 2025 года

/С.Ю.Голева/



МЕНЮ

1-4 классы горячие завтраки

МБОУ «Еланская СШ №1»

День: 20.01.2025

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА №175	200	11,40	10,20	34,70	220,60
3	Бутерброд смаслом и сыром (батон)	35/5/10	5,80	8,30	14,83	137,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
338	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,30	68,40
Итого за весь прием пищи:		600	18,00	19,10	78,83	484,00
Полдник						
	СЛОЙКА С КЛУБНИЧНОЙ НАЧИНКОЙ	100	5,90	34,10	39,50	492,00
360	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200	0,10	0,00	28,20	110,30
Итого за весь прием пищи:		300	6,00	34,10	67,70	602,30

12-18 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА №175	250	11,40	10,20	34,70	220,60
3	Бутерброд с маслом и сыром	35/5/10	5,80	8,30	14,83	137,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
338	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,30	68,40
Итого за весь прием пищи:		650	18,00	19,10	78,83	484,00
Полдник						
	СЛОЙКА С КЛУБНИЧНОЙ НАЧИНКОЙ	100	5,90	34,10	39,50	492,00
360	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	250	0,10	0,00	28,20	110,30
Итого за весь прием пищи:		350	6,00	34,10	67,70	602,30