

Согласовано: директор школы

от «13» января 2025 года

/С.Ю.Голева/



## МЕНЮ

### 1-4 классы горячие завтраки

МБОУ «Еланская СШ №1»

День: 21.01.2025

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>						
307/363	Тефтели с рисом с соусом томатным (говядина)	90/30	11,30	10,60	14,10	190,20
203	Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50
70,71,80	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ,ПОМИДОР,КАПУСТА)	60	0,60	0,10	1,75	13,20
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	20,40	84,30
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,90	0,50	24,10	116,80
<b>Итого за весь прием пищи:</b>		<b>580</b>	<b>21,30</b>	<b>20,35</b>	<b>94,55</b>	<b>649,00</b>
<b>Полдник</b>						
	СЛОЙКА "ВИШНЯ"	100	5,90	34,10	39,55	492,00
348	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,50	0,10	27,40	112,60
<b>Итого за весь прием пищи:</b>		<b>300</b>	<b>6,40</b>	<b>34,20</b>	<b>66,95</b>	<b>604,60</b>

### 12-18 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>						
307/363	Тефтели с рисом с соусом томатным (говядина)	100/30	12,50	11,77	15,60	211,30
203	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	293,40
70,71,80	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ,ПОМИДОР,КАПУСТА)	100	1,00	0,16	2,90	22,00
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	20,40	84,30
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,90	0,50	24,10	116,80
<b>Итого за весь прием пищи:</b>		<b>660</b>	<b>23,92</b>	<b>23,41</b>	<b>104,04</b>	<b>727,80</b>
<b>Полдник</b>						
	СЛОЙКА "ВИШНЯ"	100	5,90	34,10	39,55	492,00
348	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	250	0,50	0,10	27,40	112,60
<b>Итого за весь прием пищи:</b>		<b>350</b>	<b>6,40</b>	<b>34,20</b>	<b>66,95</b>	<b>604,60</b>