

Согласовано: директор школы

от «13» января 2025 года

/С.Ю.Голева/



## МЕНЮ

1-4 классы горячие завтраки

МБОУ «Еланская СШ №1»

День: 22.01.2025

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углеводы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>						
168	Лапшевник с творогом с соусом молочным	250	16,90	15,80	46,50	364,20
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
3	Бутерброд с маслом и сыром	35/5/10	5,80	8,30	14,83	137,00
338	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,30	68,40
<b>Итого за весь прием пищи:</b>		<b>600</b>	<b>17,70</b>	<b>24,70</b>	<b>90,63</b>	<b>490,60</b>
<b>Полдник</b>						
	КРУАССАНЫ С ШОКОЛАДНОЙ НАЧИНКОЙ	100	5,90	34,10	39,50	492,00
692	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	2,30	1,30	25,90	123,50
<b>Итого за весь прием пищи:</b>		<b>300</b>	<b>8,20</b>	<b>35,40</b>	<b>65,40</b>	<b>615,50</b>

### 12-18 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углеводы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>						
168	Лапшевник с творогом с соусом молочным	320	19,60	18,20	33,50	376,20
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
3	Бутерброд с маслом и сыром	35/5/10	5,80	8,30	14,83	137,00
338	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,30	68,40
<b>Итого за весь прием пищи:</b>		<b>670</b>	<b>20,40</b>	<b>27,10</b>	<b>77,63</b>	<b>502,60</b>
<b>Полдник</b>						
	КРУАССАНЫ С ШОКОЛАДНОЙ НАЧИНКОЙ	100	5,90	34,10	39,50	492,00
692	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	250	2,30	1,30	25,90	123,50
<b>Итого за весь прием пищи:</b>		<b>350</b>	<b>8,20</b>	<b>35,40</b>	<b>65,40</b>	<b>615,50</b>