

Согласовано: директор школы

от «29» сентября 2025 года

/С.Ю.Голева/



## МЕНЮ

1-4 классы горячие завтраки

МБОУ «Еланская СШ №1»

День: 09.10.2025

| №<br>рецеп.                      | Наименование блюда                              | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |                | Энерг.<br>Ценност<br>ь ккал. |
|----------------------------------|---|-----------------|------------------|--------------|----------------|------------------------------|
|                                  |   |                 | Белки,г          | Жиры,г.      | Углевод<br>ы,г |                              |
| <b>ЗАВТРАК</b>                   |   |                 |                  |              |                |                              |
| 294А                             | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ<br>ТОМАТНЫМ | 90/30           | 12,10            | 14,60        | 14,60          | 252,60                       |
| 224Е                             | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                                  | 150             | 11,20            | 10,30        | 16,80          | 206,30                       |
| 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                       |
| <b>Итого за весь прием пищи:</b> |   | <b>520</b>      | <b>27,50</b>     | <b>25,40</b> | <b>70,70</b>   | <b>635,70</b>                |
| <b>Полдник</b>                   |   |                 |                  |              |                |                              |
|                                  | СЛОЙКА ЯБЛОЧНАЯ                                 | 100             | 5,90             | 34,10        | 39,50          | 492,00                       |
| 360                              | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА                               | 200             | 0,10             | 0,00         | 28,20          | 110,30                       |
| <b>Итого за весь прием пищи:</b> |   | <b>300</b>      | <b>6,00</b>      | <b>34,10</b> | <b>67,70</b>   | <b>602,30</b>                |

### 12-18 лет

| №<br>рецеп.                      | Наименование блюда                              | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |                | Энерг.<br>Ценност<br>ь ккал. |
|----------------------------------|---|-----------------|------------------|--------------|----------------|------------------------------|
|                                  |   |                 | Белки,г          | Жиры,г.      | Углевод<br>ы,г |                              |
| <b>ЗАВТРАК</b>                   |   |                 |                  |              |                |                              |
| 294А                             | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ<br>ТОМАТНЫМ | 100/30          | 18,00            | 21,78        | 35,64          | 380,40                       |
| 224Е                             | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                                  | 200             | 14,80            | 12,80        | 23,40          | 270,90                       |
| 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                       |
| <b>Итого за весь прием пищи:</b> |   | <b>570</b>      | <b>37,00</b>     | <b>35,08</b> | <b>98,34</b>   | <b>828,10</b>                |
| <b>Полдник</b>                   |   |                 |                  |              |                |                              |
|                                  | СЛОЙКА ЯБЛОЧНАЯ                                 | 100             | 5,90             | 34,10        | 39,50          | 492,00                       |
| 360                              | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА                               | 250             | 0,10             | 0,00         | 28,20          | 110,30                       |
| <b>Итого за весь прием пищи:</b> |   | <b>350</b>      | <b>6,00</b>      | <b>34,10</b> | <b>67,70</b>   | <b>602,30</b>                |