

Согласовано: директор школы

от «01» декабря 2025 года

/С.Ю.Голева/



## МЕНЮ

### 1-4 классы горячие завтраки

МБОУ «Еланская СШ №1»

День: 01.12.2025

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого за весь прием пищи:</b>		<b>600</b>	<b>18,00</b>	<b>19,10</b>	<b>78,83</b>	<b>484,00</b>
<b>Полдник</b>						
	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
<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

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого за весь прием пищи:</b>		<b>650</b>	<b>18,00</b>	<b>19,10</b>	<b>78,83</b>	<b>484,00</b>
<b>Полдник</b>						
	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
<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>