

Согласовано: директор школы

от «15» декабря 2025 года

/С.Ю.Голева/



МЕНЮ

1-4 классы горячие завтраки МБОУ «Еланская СШ №1» День: 16.12.2025

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
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
Итого за весь прием пищи:		580	21,30	20,35	94,55	649,00
Полдник						
	СЛОЙКА "ВИШНЯ"	100	5,90	34,10	39,55	492,00
348	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,50	0,10	27,40	112,60
Итого за весь прием пищи:		300	6,40	34,20	66,95	604,60

12-18 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
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
Итого за весь прием пищи:		660	23,92	23,41	104,04	727,80
Полдник						
	СЛОЙКА "ВИШНЯ"	100	5,90	34,10	39,55	492,00
348	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	250	0,50	0,10	27,40	112,60
Итого за весь прием пищи:		350	6,40	34,20	66,95	604,60