

Согласовано: директор школы

от «26» января 2026 года

/С.Ю.Голева/



МЕНЮ

1-4 классы горячие завтраки

МБОУ «Еланская СШ №1»

День: 26.01.2026

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углеводо ы,г	
ЗАВТРАК						
175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА №175	200	11,40	10,20	34,70	220,60
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1(БАТОН)	40/10	2,36	7,49	14,89	146,00
686	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	150	0,60	0,60	14,30	68,40
Итого за весь прием пищи:		600	14,66	18,29	79,09	495,00
Полдник						
	СЛОЙКА ЯБЛОЧНАЯ	100	5,90	34,10	39,50	492,00
360	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200	0,10	0,00	28,20	110,30
Итого за весь прием пищи:		300	7,80	3,20	79,70	379,30

12-18 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углеводо ы,г	
ЗАВТРАК						
175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА №175	250	14,25	12,75	43,40	275,70
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1(БАТОН)	40/10	2,36	7,49	14,89	146,00
686	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	150	0,60	0,60	14,30	68,40
Итого за весь прием пищи:		650	17,51	20,84	87,79	550,10
Полдник						
	СЛОЙКА ЯБЛОЧНАЯ	100	5,90	34,10	39,50	492,00
360	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	250	0,10	0,00	28,20	110,30
Итого за весь прием пищи:		350	6,00	34,10	67,70	602,30