

Согласовано: директор школы

от «26» января 2026 года

/С.Ю.Голева/



Е-

МЕНЮ

1-4 классы горячие завтраки МБОУ «Еланская СШ №1» День: 29.01.2026

Льготное питание

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
390	Котлеты Рыбные "Любительские"	90	11,6	8,3	5,9	119,0
304	Рис отварной	150	3,8	6,8	38,9	219,3
6	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,9	4,3	3,8	57,7
639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,0	20,4	84,3
68	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,6	17,1	90,5
Итого за весь прием пищи:		550	20,00	20,00	86,10	570,80
Полдник						
	КРУАССАНЫ С ШОКОЛАДНОЙ НАЧИНКОЙ	100	5,9	34,1	39,6	492,0
360	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200	0,1	0,0	28,2	110,3
Итого за весь прием пищи:		300	6,00	34,10	67,80	602,30

12-18 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
390	Котлеты Рыбные "Любительские"	100	12,9	9,2	6,5	132,2
304	Рис отварной	180	4,6	8,2	46,7	263,2
6	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,8	8,6	7,5	115,4
639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,0	20,4	84,3
68	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,6	17,1	90,5
Итого за весь прием пищи:		630	23,00	26,60	98,20	685,60
Полдник						
	КРУАССАНЫ С ШОКОЛАДНОЙ НАЧИНКОЙ	100	5,9	34,1	39,6	492,0
360	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	250	0,1	0,0	28,2	110,3
Итого за весь прием пищи:		350	6,00	34,10	67,80	602,30