

Утверждено»

Директор

МБОУ «Жуковская СОШ»

/Кистин В.А./

24 января 2023 г.

Завтрак 1-4 кл.

Меню на 25.01.2023г.

МБОУ «Жуковская средняя общеобразовательная школа»

Среда - 1 неделя

| Наименование блюда | Выход, г. | Пищевые вещества | | | к/кал |
|-------------------------|------------|------------------|--------------|-------------|--------------|
| | 1-4 кл. | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 19,2 | 3,2 | 237 |
| Огурец в нарезке | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 |
| Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 53,5 |
| Фрукты (банан) | 150 | 2,3 | 0 | 33,6 | 143,4 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,42 | 0,4 | 22,4 | 101,8 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,3 | 0,25 | 8,5 | 42,5 |
| Всего за завтрак | 650 | 21,92 | 21,05 | 78,3 | 589,5 |

Обед 1-11 классы

| Наименование блюда | Выход, г. | Пищевые вещества | | | к/кал. | Выход, г. | Пищевые вещества | | | к/кал. |
|--|-------------|------------------|--------------|--------------|--------------|------------|------------------|--------------|---------------|--------------|
| | 1-4 кл. | Белки | Жиры | Углеводы | | 5-11 кл. | Белки | Жиры | Углевод ы | |
| Салат из моркови с яблоками | 100 | 0,9 | 10,2 | 7,2 | 123,8 | 100 | 0,9 | 10,2 | 7,2 | 123,8 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 5,16 | 2,78 | 18,5 | 119,6 | 250 | 6,45 | 3,47 | 23,12 | 149,5 |
| Плов из отварной говядины | 200 | 15,2 | 15,4 | 38,6 | 354,4 | 200 | 15,2 | 15,4 | 38,6 | 354,4 |
| Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,5 | 0,54 | 29,8 | 135,8 | 60 | 4,5 | 0,54 | 29,8 | 135,8 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,65 | 0,3 | 10,2 | 51 | 30 | 1,65 | 0,3 | 10,2 | 51 |
| Всего за обед | 790 | 28,41 | 29,32 | 119,9 | 851,5 | 840 | 29,7 | 30,01 | 124,52 | 881,4 |
| Всего за завтрак и обед | 1440 | 50,33 | 50,37 | 198,2 | 1441 | | | | | |

Ответственный за организацию горячего питания: Снадина Н.А. /Снадина Н.А.

Повар: Чашкина Т.А. /Чашкина Т.А./