

Утвердил
 Директор МАОУ СОШ №30
 им М.Л.Попович
 Ю.Н. Богинский



МЕНЮ

на 04.03.2024 г

Пищевая ценность		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
		Б	Ж	У	
Завтрак					
<i>1-4 классы</i>					
Омлет натуральный	160	26,4	6,3	21,3	252
Хлеб пшеничный	40	0,1	0,1	15	60
Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8
Яблоки свежие	150	0,64	0,64	15,68	75,2
Кофейный напиток с молоком	200	0,64	0,64	15,68	75,20
<i>5-11 классы</i>					
Омлет натуральный	160	28,05	6,69	22,63	267,75
Хлеб пшеничный	20	0,1	0,1	15	60
Хлеб ржано-пшеничный	10	0,025	0,025	3,75	15
Кофейный напиток с молоком	200	13	3	67	348
Булочка Ромашка	67	1,00	1,00	15,00	71,00
<i>сотрудники</i>					
Омлет натуральный	160,00	16,3	16,2	38,11	365,8
Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60
Хлеб пшеничный	20	0,1	0,1	15,0	60,0
<i>обед</i>					
Суп картофельный с горохом	200	5,17	7	23,25	152,3
Рыба запеченная(горбуша)	80	11,6	22,23	13,77	314,1
Соус томатный	50	4,65	6,3	18,75	150
Картофельное пюре	150	4,25	0,45	27,55	131,6
Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	9,3	48,7
Хлеб пшеничный	50	0,8	0,39	24,58	117,5
Компот из сухофруктов	200	0,48	0,12	1,5	8,4

Руководитель структурного подразделения