

Утвердил
 Директор МАОУ СОШ №30
 им М.Л.Попович
 Ю.Н. Богинский
 7 марта 2024 г.



МЕНЮ

на 11.03.2024 г

Пищевая ценность		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
		Б	Ж	У	
Завтрак					
<i>1-4 классы</i>					
Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,2	7,46	30,86	215,4
Сыр (порционнно)	20	1,68	5,22	0	68,6
Хлеб пшеничный	40	1,3	0,3	6,7	34,8
Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	34,8
Коф напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	7,90
Печенье	30	5,22	4,5	7,2	90
Яблоко свежее	150	2,16	0,48	19,44	86,4
<i>5-11 классы</i>					
Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,2	7,46	30,86	215,4
Сыр (порционнно)	15	1,26	3,915	0	51,45
Хлеб пшеничный	20	0,65	0,15	3,35	17,4
Хлеб ржаной	10	0,65	0,12	3,34	17,4
Коф напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	7,90
Булочка Ромашка	67	5,4	14,7	35,2	231,0
<i>сотрудники</i>					
Каша жидкая молочная из манной крупы	200,00	6,2	7,46	30,86	215,4
чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60
Сыр (порционнно)	15	1,3	3,9	0,0	51,5
Хлеб пшеничный	20,00	0,65	0,15	3,35	17,4
<i>обед</i>					
Суп картофельный	200	2,16	2,28	15,06	89
Гуляш из говядины	90	5,45	16,5	38,15	222,7
Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	150	3	7,8	23,03	174
Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,39	24,58	117,5
Кисель из яблок густой	180	0,4	0,21	21,1	86
Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,06	5,76	81,6
Ряженка	170	5,22	4,5	7,2	90

Руководитель структурного подразделения