

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

18 марта 2024 г.



МЕНЮ

на 19.03.2024г

Пищевая ценность		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
		Б	Ж	У	
Завтрак					
<i>1-4 классы</i>					
Рыба запеченая горбуша	100	14,53	7,8	6,88	178
Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138
Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
Соус томатный	50	0,54	1,86	3,5	32,8
<i>5-11 классы</i>					
Рыба запеченая горбуша	100	14,53	7,80	6,88	178,00
Картофельное пюре	140	3,15	6,6	16,35	138
Хлеб ржаной	10	0,65	0,15	3,35	17,40
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,3	6,7	34,8
Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
Соус томатный	50	0,5	1,9	3,5	32,8
Яблоко св	130	0,9	0,2	8,1	42
<i>сотрудники</i>					
Рыба запеченая горбуша	100,00	16,3	16,2	38,11	365,8
Напиток шиповника	200	0,1	0,1	15	60
Картофельное пюре	140	3,2	6,6	16,4	138,0
Хлеб пшеничный	20,00	2,66	0,28	27,22	82,25
<i>обед</i>					
Салат из капусты квашеной	55	0,9	2,9	5,04	473
Суп с крупой пшеничной	200	1,28	4,06	13,64	96,2
Печень говяжья всоусе	105	14,3	13,4	4,1	234
Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	9,3	48,7
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,23	14,74	70,5
Картофель отварной в молоке	150	4,65	6,3	18,75	150
Кисломолочный напиток(Йогурт)	170	5,22	4,5	7,2	90
Сок с трубочкой(яблочный)	200	1	0,2	20,2	92

Руководитель структурного подразделения