

Утвердил

Директор МАОУ СОШ №30

им М.Л.Попович

Ю.Н. Богинский

19 марта 2024 г.



## МЕНЮ

на 20.03.24 г

Пищевая ценность		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
<i>1-4 классы</i>					
Говядина в кисломолочном соусе	90	12,0	22,0	14,0	214,0
Каша гречневая вязкая	150	5,0	5,0	21,0	146,0
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	7,0	35,0
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	20,0	94,0
Сок фруктовый яблочный	200	1,0	0,0	2,0	92,0
Яблоко свежее	150	1,0	0,0	12,0	70,0
<i>5-11 классы</i>					
Говядина в кисломолочном соусе	105	11,6	22,2	13,8	214,1
Каша гречневая вязкая	150	4,6	5,0	20,5	145,5
Хлеб ржаной	10	0,5	0,0	3,5	17,5
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	10,0	47,0
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0
<i>сотрудники</i>					
Говядина в кисломолочном соусе	105,00	11,6	22,23	13,77	214,1
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Каша гречневая вязкая	150	4,60	5,00	20,50	145,5
Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
<i>обед</i>					
Щи из свежей капусты	200	1,28	3,84	4,98	60,6
Птица отварная с соусом томатным	120	17,04	13,26	3,87	202,8
Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	150	3	7,8	23,03	174
Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	9,3	48,7
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,39	24,58	117,5
Молоко с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106
Горошек зеленый	60	1,2	2,2	5,1	73,2

Руководитель структурного подразделения