

Утвердил

Директор МАОУ СОШ №30

им. М. Л. Голубович

Головашина М.А.

12 апреля 2024 г.



МЕНЮ

на 12.04.2024 г

Пищевая ценность		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
		Б	Ж	У	
Завтрак					
<i>1-4 классы</i>					
Пудинг из творога с рисом	200	7,7	7,33	17,6	316
Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60
Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Яблоки свежие	160	1,00	1,00	15,00	71,00
Сгущенное молоко	30	1,44	1,7	11	65,6
<i>5-11 классы</i>					
Пудинг из творога с рисом	150	6,00	7,6	25,5	206,25
Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60
Хлеб ржаной	10	0,65	0,15	3,35	17,4
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Молоко сгущ	15	0,70	0,85	7,50	35,50
булочка Ромашка	67	2,25	2,94	22,32	125,1
<i>сотрудники</i>					
Пудинг из творога с рисом	150	16,3	16,2	38,11	365,8
Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60
Хлеб пшеничный	20	0,35	0,425	3,75	17,75
<i>бюджет</i>					
булочка Ромашка	67	2,25	2,94	22,32	125,1
Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60
<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 сухофруктов	180	0,4	0,21	21,1	86
Салат из свеклы отварной	60	0,96	3,3	5,04	53,4
Йогурт 2,5% мдж	160	5,22	4,5	7,2	90

Руководитель структурного подразделения