

Утвердил

ио Директор МАОУ СОШ №30

имени М.Л. Попович

М.А. Головакина

15 апреля 2024 г.

МЕНЮ

на 16.04.2024



Пищевая ценность		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	
		Б	Ж	У		
Завтрак						
<i>1-4 классы</i>						
	Омлет натуральный	180	15,5	24,09	4,15	293,53
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	34,8
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
	Йогурт 2,5 % мдж	150	9,00	6,00	15,00	157,00
<i>5-11 классы</i>						
	Омлет натуральный	180	15,5	24,09	4,15	293,53
	Чай с лимоном	200	0,1	0,1	15	60
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной	10	0,65	0,12	3,34	17,4
	Яблоки св	140	1,00	1,00	15,00	71,00
<i>сотрудники</i>						
	Омлет натуральный	180,00	15,5	24,09	4,15	293,53
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
<i>обед</i>						
	Суп с крупой рисовой	200	1,28	4,06	13,64	96,2
	Рыба запеченая горбуша	100	16,15	8,7	7,65	197,9
	Капуста тушеная	150	5,5	5,4	5,85	94,5
	Хлеб ржаной	50	1,9	0,4	9,3	48,7
	Хлеб пшеничный	28	3,8	0,39	24,58	117,5
	Сок натуральный яблочный	200	0,9	0,18	18,18	82,8
	Кукуруза конс	60	5,5	3,48	38,24	26,4

Руководитель структурного подразделения