



Утвердил
 Директор MAOU СОШ №30
 им. М.Л.Попович
 М.А. Головахина
 18 апреля 2024 г.

МЕНЮ

на 19.04.24 г

Пищевая ценность		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
		Б	Ж	У	
Завтрак					
<i>1-4 классы</i>					
Запеканка из творога	170	26,4	6,3	21,3	252
Хлеб ржаной	20	0,1	0,1	15	60
Хлеб пшеничный	40	1,3	0,3	6,7	34,8
Яблоки свежие	155	0,47	0,47	11,5	55,15
Ряженка 2,5 %	180	0,64	0,64	15,68	75,20
<i>5-11 классы</i>					
Запеканка из творога	160	28,05	6,69	22,63	267,75
Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60
Хлеб ржаной	10	0,05	0,05	7,5	30
Хлеб пшеничный	20	0,65	0,15	3,35	17,4
Булочка Ромашка	67	1,00	1,00	15,00	71,00
<i>сотрудники</i>					
Запеканка из творога	160,00	16,3	16,2	38,11	365,8
Хлеб пшеничный	200	0,1	0,1	15	60
Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15,0	60,0
<i>обед</i>					
Борщ с капустой и картофелем и сметаной	200	5,17	7	23,25	152,3
Говядина в кисло-сладком соусе	95	11,6	22,23	13,77	314,1
Картофель отварной в молоке	150	4,65	6,3	18,75	150
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,45	27,55	131,6
Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	9,3	48,7
Сок яблочный	200	0,8	0,39	24,58	117,5
Печенье Аленка	30	0,84	0,99	23,19	165

Руководитель структурного подразделения