

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



## МЕНЮ

на 21.05.2024г

| Пищевая ценность                |        | Пищевые вещества, г |      |       | Энергетическая ценность, кКал |
|---------------------------------|--------|---------------------|------|-------|-------------------------------|
|                                 |        | Б                   | Ж    | У     |                               |
| <b>Завтрак</b>                  |        |                     |      |       |                               |
| <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                       | 140    | 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>                     |        |                     |      |       |                               |
| Зеленый горош                   | 60     | 5,5                 | 3,48 | 38,24 | 206,4                         |
| Суп с крупой рисовой            | 200    | 1,28                | 4,06 | 13,64 | 96,2                          |
| Мясо духовое                    | 180    | 14,64               | 14,8 | 41,49 | 237,95                        |
| Хлеб ржаной                     | 30     | 1,9                 | 0,4  | 9,3   | 48,7                          |
| Хлеб пшеничный                  | 50     | 2,28                | 0,23 | 14,74 | 70,5                          |
| Кисломолочный напиток( Ряженка) | 160    | 5,22                | 4,5  | 7,2   | 90                            |
| Сок с трубочкой( яблочный)      | 200    | 1                   | 0,2  | 20,2  | 92                            |

Руководитель структурного подразделения