

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	
Завтрак					
<i>1-4 классы</i>					
Рыба запеченная 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 запеченная 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 запеченная 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