

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ с.Акшуат
 МО «Барышский район»
 В.А.Лапшова



МЕНЮ

Дата 31.01.2025

| № | Прием пищи, наименование блюда | Цена | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | "Энергетическая ценность (ккал)" |
|-------------------------|---|--------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|----------------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Омлет натуральный | 29,12 | 150 | 12,7 | 18 | 3,2 | 225,5 |
| 2 | Чай витаминизированный | 1,38 | 200 | 0,5 | 0,1 | 4,6 | 21,1 |
| 3 | Банан | 18,20 | 130 | 2 | 0,7 | 27,3 | 122,9 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 2,90 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,2 |
| Итого за Завтрак | | 51,60 | | 19 | 19,2 | 59,7 | 486,7 |
| Обед 1-4 кл | | | | | | | |
| 1 | Нарезка овощная «Ассорти» | 9,50 | 60 | 0,8 | 0 | 2,2 | 12,4 |
| 2 | Рис отварной | 10,43 | 150 | 3,6 | 4,8 | 36,4 | 203,5 |
| 3 | Пельмени "Детские "отварные с бульоном | 23,75 | 200 | 18 | 18,7 | 30,9 | 364,3 |
| 4 | Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом | 23,59 | 90 | 15,3 | 10,9 | 23,7 | 254,5 |
| 5 | Компот из фруктовой ягодной смеси | 4,10 | 200 | 0,5 | 0,1 | 12,8 | 54,6 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 2,60 | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 |
| Итого за Обед | | 73,97 | | 41,1 | 35,1 | 124,7 | 980,9 |
| Обед 5-11 кл | | | | | | | |
| 1 | Нарезка овощная «Ассорти» | 9,50 | 60 | 0,8 | 0 | 2,2 | 12,4 |
| 2 | Рис отварной | 12,38 | 180 | 4,2 | 5,2 | 42,9 | 235 |
| 3 | Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом | 23,59 | 90 | 15,3 | 10,9 | 23,7 | 254,5 |
| 4 | Пельмени "Детские "отварные с бульоном | 23,75 | 250 | 22,5 | 23,4 | 38,7 | 455,4 |
| 5 | Компот из фруктовой ягодной смеси | 4,10 | 200 | 0,5 | 0,1 | 12,8 | 54,6 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 3,12 | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| Итого за Обед | | 76,44 | | 31,3 | 40,3 | 93,5 | 861,5 |

Повар