

Утверждаю:
Директор МОУ «Криушинская СОШ»
Л.Ю. Мартынова

Меню на 20.11.2024 г.

Среда 1-4 класс

ЗАВТРАК	Вес гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Яйцо	40	4,8	4	0,3	56,6
Каша молочная овсяная	200	6,8	7,5	24,7	192,6
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	40	4,1	0,7	0,6	97,5
Йогурт	115	2,18	2,4	2,93	115,5
Кондитерское изделие	20	1,92	5,04	20,54	135,3
Всего					624,3

Среда 5-11 класс

ЗАВТРАК	Вес гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Сыр порция	25	5,75	7,33	0	89,66
Каша молочная овсяная	200	6,8	7,5	24,7	192,6
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	40	4,1	0,7	0,6	97,5
Всего					406,5

ОБЕД	Вес гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Суп рассольник с курицей	250	6,49	7,38	17,0	160,13
Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28
Рыба порционная	80	9,1	5,2	0	82,6
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	0,6	90,5
Всего					527,31

Соц. столовая

ЗАВТРАК	Вес гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Йогурт	115	2,18	2,4	2,93	115,5
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Кондитерское изделие	20	1,92	5,04	20,54	135,3
Яйцо	40	4,8	4	0,3	56,6
Каша молочная овсяная	200	6,8	7,5	24,7	192,6
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	40	4,1	0,7	0,6	97,5
Йогурт	115	2,18	2,4	2,93	115,5
Сыр порция	25	5,75	7,33	0	89,66
Кондитерское изделие	20	1,92	5,04	20,54	135,3
Суп рассольник с курицей	250	6,49	7,38	17,0	160,13
Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28
Рыба порционная	80	9,1	5,2	0	82,6
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	0,6	90,5