

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МОУ «Криушинская СОШ»
 Директор школы _____ Л.Ю. Мартынова



Меню на 21.03.2025г.

Пятница

Завтрак 1-4 класс	Вес гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Капустный салат	60	0,85	3,16	5,28	36,9
Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28
Рыба тушеная с овощами	80	14,2	2,6	8,6	114,2
Компот из сух-ов + вит С	200	0,5	0	19,8	81
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	0,6	90,5
Фрукт	150	0,93	5,31	7,22	80,8
Всего					705,98

Завтрак 5-11 класс	Вес гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Капустный салат	60	0,85	3,16	5,28	36,9
Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28
Рыба тушеная с овощами	80	14,2	2,6	8,6	114,2
Компот из сух-ов + вит С	200	0,5	0	19,8	81
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	0,6	90,5
Кондитерское изделие	20	1,92	5,04	20,54	135,3
Всего					625,18

Обед	Вес гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Суп гороховый с курицей	250	7,25	8,37	22,84	190,68
Рожки отварные с сыром тертым	180	8,7	8,8	32,8	244,9
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	40	4,1	0,7	0,6	97,5

Соц завтрак

	Вес гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Яйцо	40	4,8	4	0,3	56,6
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	40/10/15	4,1	0,7	0,6	97,5
Капустный салат	60	0,85	3,16	5,28	36,9
Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28
Рыба тушеная с овощами	80	14,2	2,6	8,6	114,2
Компот из сух-ов + вит С	200	0,5	0	19,8	81
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	0,6	90,5
Фрукт	150	0,93	5,31	7,22	80,8
Суп гороховый с курицей	250	7,25	8,37	22,84	190,68
Рожки отварные с сыром тертым	180	8,7	8,8	32,8	244,9
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	40	4,1	0,7	0,6	97,5