

Утверждаю:
Директор МОУ "Криушинская СОШ"
Л.Ю. Мартынова

Меню на 31.01.2025 г

Пятница 1-4 класс

ЗАВТРАК	Вес гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Салат из отварной свёклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6
Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28
Рыба тушеная с овощами	80	9,6	5,2	4,4	103
Компот из сух-в + вит С	200	0,5	0	19,8	81
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	0,6	90,5
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Кондитерское изделие	20	1,92	5,04	20,54	135,3
Всего					669,68

Пятница 5-11 класс

ЗАВТРАК	Вес гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Салат из отварной свёклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6
Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28
Рыба тушеная с овощами	80	9,6	5,2	4,4	103
Компот из сух-в + 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					622,68
ОБЕД	Вес гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Суп гороховый с курицей	250	7,25	8,37	22,84	190,68
Рис отварной	180	4,42	4,9	43,8	244,2
Тефтели куриные	60	12,9	3,61	7,1	112,38
Хлеб пшеничный	40	4,1	0,7	0,6	97,5
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Всего					671,56

Соц. Столовая

ЗАВТРАК	Вес гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Молочная вермишель	200	5,27	6,02	20,82	158,45
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	40	4,1	0,7	0,6	97,5
Салат из отварной свёклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6
Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28
Рыба тушеная с овощами	80	9,6	5,2	4,4	103
Компот из сух-в + 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
Суп гороховый с курицей	250	7,25	8,37	22,84	190,68
Рис отварной	180	4,42	4,9	43,8	244,2
Тефтели куриные	60	12,9	3,61	7,1	112,38
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	40	4,1	0,7	0,6	97,5