

Утверждаю:

Директор МБОУ "Школа № 10 с углубленным изучением отдельных предметов"

Л.С. Павлова



МЕНЮ
на " 31 " января 2025 года

	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК 1-4 класс					
234	Котлета рыбная с маслом сливочным	50/5	7	11	6	133
128	Картофельное пюре	150	3	7	26	180
71	Овощи свежие (или огурец, или помидор)	50	0	0	3	17
ПТ	Хлеб ржаной	30	3	1	14	78
	Витаминизированный напиток	200	0	0	19	80
	Итого:	485	13	19	69	488
	ЗАВТРАК 5-11 класс					
6	Бутерброд с колбасой	15/20	6	7	14	146
223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	100/15	13	5	22	193
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	Мандарин	110	1	0	8	38
	Итого:	460	20	12	59	437
	ОБЕД					
105	Рассольник с мясом	250/15	7	6	14	144
204	Макароны отварные с сыром	150/20	8	10	25	226
ПТ	Хлеб ржаной	30	3	1	14	0
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	Итого:	665	18	17	68	430