

УТВЕРЖДАЮ

Директор

И.И. Дехтина



## Ежедневное меню 1-4 классы (7-11 лет)

| Школа      | Отд./корп      | МБОУ «СОШ № 30»                           |         |      | День         | 13.03.2023 |       |          |
|------------|----------------|---|---------|------|--------------|------------|-------|----------|
| Прием пищи | Раздел         | Блюдо                                     | Выход,г | Цена | Калорийность | Белки      | Жиры  | Углеводы |
| Завтрак    | основное блюдо | Курица запеченная с соусом и зеленью      | 90      |      | 279,17       | 24,03      | 19,83 | 1,61     |
|            | гарнир         | Рис отварной с маслом                     | 150     |      | 186,45       | 3,3        | 4,95  | 32,25    |
|            | фрукты         | Яблоко                                    | 150     |      | 69           | 0,06       | 0     | 16,95    |
|            | хлеб           | Хлеб пшеничный                            | 20      |      | 48           | 1,4        | 0,14  | 8,8      |
|            | хлеб           | Хлеб ржаной                               | 20      |      | 36,26        | 1,14       | 0,22  | 7,44     |
|            | напиток        | Кисель витаминизированный плодово-ягодный | 200     |      | 81,4         | 0          | 0     | 20,2     |

## Дополнительное питание 1-4 классы (7-11 лет)

| Школа      | Отд./корп     | МБОУ «СОШ № 30»                |         |      | День         | 13.03.2023 |      |          |
|------------|---------------|--------------------------------|---------|------|--------------|------------|------|----------|
| Прием пищи | Раздел        | Блюдо                          | Выход,г | Цена | Калорийность | Белки      | Жиры | Углеводы |
| Обед       | горячее блюдо | Щи вегетарианские со сметаной  | 200     |      | 84,8         | 1,8        | 5,4  | 7,2      |
|            | хлеб          | Хлеб пшеничный                 | 20      |      | 48           | 1,4        | 0,14 | 8,8      |
|            | напиток       | Компот из смеси фруктов и ягод | 200     |      | 62           | 0,26       | 0    | 15,46    |