



Утверждаю: зав.отдел.м.с.с.

Мешаева М.А.

"1" октября

2024

Меню для питания учащихся		5-9кл					№
<i>1 октября</i>		2024г.					
Наименование блюда	Химический состав					Калории	
	Белок, г	Жиры, г	Углеб., г	Вит. А	Вит. С		
Обед(полный)							
<i>Салатик с овощами</i>	<i>250</i>	<i>5,6</i>	<i>6,2</i>	<i>12,1</i>	<i>127</i>		
<i>Макарон с соусом</i>	<i>100</i>	<i>10,1</i>	<i>14,2</i>	<i>17,0</i>	<i>236,2</i>		
<i>Рис с овощами, морковью</i>	<i>180</i>	<i>3,2</i>	<i>7,7</i>	<i>37,9</i>	<i>233,7</i>		
<i>Каша гречневая</i>	<i>200</i>	<i>0,5</i>	<i>0,1</i>	<i>21,1</i>	<i>87,3</i>		
<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>2,0</i>	<i>0,6</i>	<i>16,2</i>	<i>77,8</i>		
<i>Хлеб рж-пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>1,9</i>	<i>0,7</i>	<i>13,5</i>	<i>61,0</i>		
<i>Фрукты (яблоки)</i>	<i>228</i>	<i>0,4</i>	<i>0,0</i>	<i>14,7</i>	<i>59,2</i>		
						<i>14607</i>	
ПОЛДНИК							
<i>Вафли</i>	<i>100</i>	<i>3,5</i>	<i>3,7</i>	<i>34,5</i>	<i>185,3</i>		
<i>Какао с молоком</i>	<i>200</i>	<i>4,8</i>	<i>4,6</i>	<i>25</i>	<i>121</i>		
						<i>4710</i>	

Повар
Завсоз

С.В.С.

(*Важенко А.Т.*)
(*Капранова Е.С.*)