



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ Шаталовской СШ

И.С. Мамичева

м/с Т.И. Бондаренко

повар С.В. Зиновьева

МЕНЮ

Дата "31" января 2025 г.

Завтрак 1-4 классы

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность порции			Энергетическая ценность порции (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Голубцы ленивые	200,00	13,50	16,90	11,60	253,00
2	Сок натуральный	200,00	0,80	0,40	21,20	88,00
3	Батон	30	11	2,33	74,5	376,67
Итого калорийность питания в день						717,67

Завтрак 5-11 классы (питание за счет родительской платы и льготное питание)

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность порции			Энергетическая ценность порции (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Голубцы ленивые	200,00	13,50	16,90	11,60	253,00
2	Чай с сахаром	200 /15	0,26	0,05	15,22	59,00
3	Батон	30	11	2,33	74,5	376,67
Итого калорийность питания в день						688,67

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность порции			Энергетическая ценность порции (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Суп картофельный с рисом	250,00	2,14		17,46	121,00
2	Картофельное пюре	150,00	2,16	3,73	14,70	109,00
3	Рыба тушеная с овощами	100 /50	11,90	9,37	4,43	150,00
4	Хлеб	55	5,5	1	41	214
5	Чай с сахаром	200 /15	0,26	0,05	15,22	59,00
Итого калорийность питания в день						653,00