

УТВЕРЖДАЮ

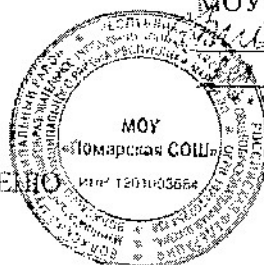
Директор

МОУ «Помарская СОШ»

Н.В. Павлова Павлова Н.В.

01 апреля 2021 г.

МЕНЮ



Завтрак 1-4 классы

	выход	Ккал	Белки	Жиры	углеводы	Цена
Каша гречневая молочная с маслом	250	198	6.21	5.28	27.9	13=00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ	200	148	5.08	4.6	0.14	4=07
Бутерброд с сыром	35	123	4.73	6.9	14.6	8=12
Яблоко	200	92	0.8	0	19.6	18=00
		561	16.82	16.33	62.24	43=19
Каша «дружба» молочная с маслом	210	229	5.8	7.03	26.2	11=32
Яйцо вареное	40	63	5.1	4.6	0.3	8=30
Бутерброд с маслом	25	115	2.24	4.53	6.8	5=30
Сок фруктовый	200	88	1.0	0	18.2	6=00
Хлеб пшеничный	30	70	2.64	1.4	15.68	1=65
		565	16.78	17.56	67.18	32=57
Каша пшеничная молочная с маслом	210	238	6.0	8.2	33.4	11=40
Какао с молоком	200	190	4.9	5.0	17.3	7=03
Бутерброд с повидлом, с джемом	40	111	1.7	2.8	19.7	5=10
Груша	180	85	0.72	0	18.5	25=20
		624	13.32	16.0	88.9	48=73
Запеканка творожная со стущ. молоком	180\20	365.4	26.46	25.56	55.8	61=25
Чай с сахаром	200	58	0.2	0	15.0	1=70
Батон	30	75	2.2	0.9	15.4	1=65
Мандарин	70	28	2.0	0	20.25	9=10
		526.4	30.86	26.46	106.45	73=70
Каша пшеничная молочная с маслом	210	224	5.67	5.28	32.6	11=04
Яйцо вареное	40	63	5.1	4.6	0.3	8=30
Кофейный напиток с молоком	200	152	3.12	2.7	14.1	5=56
Бутерброд с маслом	25	115	2.24	4.53	6.8	5=30
Хлеб пшеничный	30	70	2=64	1.4	15.68	1=65
Банан	150	83.5	2.3	0.8	90.96	15=75
		707.5	21.07	19.31	21.48	47=60

Каша манная молочная с маслом	210	196	4.52	4.07	30.6	10=90
Кофейный напиток с молоком	200	152	3.12	2.7	14.1	5=56
Бутерброд с сыром	35	123	4.73	6.9	14.6	8=12
Яблоко	200	92	0.8	0	19.6	18=00
		563	13.17	13.67	78.9	42=58
Каша геркулесовая молочная с маслом	210	230	5.39	6.38	27.13	11=20
Яйцо вареное	40	63	5.1	4.6	0.3	8=30
Бутерброд с маслом	25	115	2.24	4.53	6.8	5=30
Сок фруктовый	200	88	1.0	0	18.2	6=00
Мандарин	70	28	2.0	0	20.25	9=10
		524	15.73	15.51	72.68	39=90
28.04.2021						
Каша рисовая молочная с маслом	210	194	3.09	4.07	29.1	11=50
Какао с молоком	200	190	4.9	5.0	17.3	7=03
Бутерброд с повидлом, с джемом	40	111	1.7	2.8	19.7	5=10
Груша	180	92	0.72	0	18.5	25=20
		587	10.41	11.87	84.6	48=83
Запеканка творожная со сгущ. молоком	180\20	365.4	26.46	25.56	55.8	46=00
Чай с сахаром	200	58	0.2	0	15.0	1=70
Батон	30	75	2.2	0.9	15.4	1=65
Банан	150	133.5	2.3	0.8	21.48	15=75
		631.9	31.16	27.26	107.68	65=10
Суп молочный с макаронными изделиями	250	129	7.0	6.8	19.3	7=47
Сок	200	88	1.0	0	18.2	6=00
Бутерброд с сыром	35	123	4=73	6.9	14.6	8=12
Апельсин	250	108	2.0	0	20.25	31=25
		448	14.73	13.7	72.35	52=84
Всего						500=00

Старший повар
Технолог по школьному питанию

Суп
Зин