



Утверждаю

Директор школы:

А.А. Селезнев

" 03 "

октября 2024 года

Меню на 03.10.2024 г.  
для обучающихся 5-9 класса

Школа

МБОУ "Валуянская ООШ"

Отд./корп

День

03.10.2024

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 83     | Сырники со сметаной                  | 120      | 34.43 | 160          | 11    | 19   | 8        |
|            | гор.напиток | 377    | Какао с молоком                      | 200      | 0.81  | 101          | 3     | 0    | 15       |
|            | хлеб        | пром   | Хлеб пшеничный                       | 40       | 1.62  | 63           | 2     | 0    | 13       |
|            |             |        | Яблоко                               | 150      | 7.49  | 62           | 0     | 0    | 14       |
|            |             | пром   | Молоко ультрапастеризованное         | 200      | 16.00 | 44           | 6     | 6    | 9        |
| Обед       | закуска     | 67     | Винегрет овощной                     | 60       | 4.64  | 64           | 2     | 3    | 7        |
|            | 1 блюдо     | 102    | Суп картофельный с горохом           | 200      | 6.26  | 115          | 5     | 3    | 17       |
|            | 2 блюдо     | 260    | Гуляш из говядины                    | 100      | 25.04 | 221          | 15    | 17   | 3        |
|            | гарнир      | 203    | Макароны отварные с маслом сливочным | 150      | 5.86  | 199          | 6     | 3    | 36       |
|            | сладкое     | 342    | Компот из сухофруктов                | 200      | 1.79  | 11           | 1     | 0    | 29       |
|            | хлеб бел.   | пром   | Хлеб пшеничный                       | 40       | 1.62  | 63           | 2     | 0    | 13       |
|            | хлеб черн.  | пром   | Хлеб ржано-пшеничный                 | 40       | 0.89  | 30           | 2     | 1    | 10       |
|            |             |        |                                      |          |       |              |       |      |          |

Повар:

Михайлова Л.В.