

«Утверждаю»  
Директор МОБУ СОШ с. Арсеново  
Тукумбетова Г.Г.

Меню на 18 января 2023г

Для обучающихся 1-4 кл., в том числе детей из ММС

| Выход блюд, г | Наименование блюд<br>Завтрак                               | белки | жиры  | углеводы | ккал   |
|---------------|------------------------------------------------------------|-------|-------|----------|--------|
| 35            | Бутерброд с маслом                                         | 0.06  | 5.8   | 0.1      | 52.88  |
| 250           | Плов из мяса птицы                                         | 15.21 | 16.65 | 37.28    | 359.21 |
| 200           | Напиток витаминизированный "Витошка"                       |       |       | 9.7      | 39     |
| 215           | Яблоко                                                     | 0.8   | 0.5   | 12.3     | 59     |
| 30            | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 4     | 0,5   | 27.50    | 130    |
|               | Итого за завтрак:                                          | 20.01 | 17.65 | 86.73    | 586.96 |

Для детей ОВЗ и детей инвалидов

| Выход блюд, г | Наименование блюд<br>Завтрак                               | белки | жиры  | углеводы | ккал   |
|---------------|------------------------------------------------------------|-------|-------|----------|--------|
| 35            | Бутерброд с маслом                                         | 0.06  | 5.8   | 0.1      | 52.88  |
| 250           | Плов из мяса птицы                                         | 15.21 | 16.65 | 37.28    | 359.21 |
| 200           | Напиток витаминизированный "Витошка"                       |       |       | 9.7      | 39     |
| 215           | Яблоко                                                     | 0.8   | 0.5   | 12.3     | 59     |
| 30            | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 4     | 0,5   | 27.50    | 130    |
|               | Итого за завтрак:                                          | 20.01 | 17.65 | 86.73    | 586.96 |
| Выход блюд, г | Наименование блюд<br>Обед                                  | белки | жиры  | углеводы | ккал   |
| 60            | Салат из белокочанной капусты с морковью                   | 1.38  | 3.08  | 7.01     | 62.12  |
| 250/35        | Рассольник ленинградский с мясом птицы                     | 2.09  | 5.01  | 13.9     | 109.77 |
| 75/40         | Котлеты из мяса птицы с томатным соусом                    | 10.00 | 8.00  | 8.34     | 179.00 |
| 150           | Картофельное пюре                                          | 3.95  | 6.09  | 26.5     | 177.19 |
| 200           | Чай с сахаром                                              |       |       | 10.00    | 40.0   |
| 50            | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 3.2   | 0.4   | 22       | 104    |
| 50            | Вафли                                                      | 20.00 | 21.00 | 83.70    | 603    |
|               | Итого за обед:                                             | 19.24 | 19.50 | 80.74    | 609.96 |

Для обучающихся 5-11 кл., питающихся на родительские взносы

| Выход блюд, г | Наименование блюд                       | белки | жиры | углеводы | ккал   |
|---------------|-----------------------------------------|-------|------|----------|--------|
| 50            | Котлеты из мяса птицы с томатным соусом | 9.95  | 9.48 | 8.57     | 159.02 |
| 100           | Картофельное пюре                       | 6     | 5    | 36       | 212    |
| 200           | Чай с сахаром                           |       |      | 9.98     | 39.9   |
| 85            | Хлеб пшеничный витаминизированный       | 3.6   | 0.45 | 24.75    | 117    |

Повар Скопинцева Р.А.