

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «ООШ №1»
Васильева Н.Н. Васильева



МЕНЮ

На 19 марта 2025

1-4 классы

Наименование блюд	выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Плов из куриной грудки с рисовой крупой	200	16,34	18,47	39,55	378,25
Чай с сахаром, с лимоном	200	0,11	0,02	10,15	41,32
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6
Итого:	545	20,07	19,33	79,72	564,92

Шеф-повар *Щеголькова* О.Н. Щеголькова

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «ООШ №1»
Васильева Н.Н. Васильева



МЕНЮ

На 19 марта 2025

5-9 классы

Наименование блюд	выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Плов из куриной грудки с рисовой крупой	200	16,34	18,47	39,55	378,25
Чай с сахаром, с лимоном	200	0,11	0,02	10,15	41,32
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	550	18,37	19,05	80,22	570,97

Шеф-повар *Щеголькова* О.Н. Щеголькова

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «ООШ №1»
Н.Н. Васильева

МЕНЮ

На 19 марта 2025



Наименование блюд	выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Суп с рисовой крупой и мясными фрикадельками	250/10	2,57	5,97	1,80	70,86
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	10,78	48,2
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	490	5,23	6,61	24,46	178,46

Шеф-повар _____

О.Н. Щеголькова