

Утверждаю

Директор МКОУ «Верхоупская СОШ»
Лазарева С.А.



**МЕНЮ учащихся 1-4 классов
на «01» февраля 2024 г.**

Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Цена
	г	г	г	г	ккал	Руб.

День 4
Завтрак

Четверг, 1 неделя

Каша "Дружба"	230	5,5	6,5	26,4	185,8	25,86р.
Чай с молоком и сахаром	220	1,5	1,1	8,6	50,2	7,80р.
Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0,5	2,8	19,3	103,7	17,00р.
Бутерброд с маслом и сыром	60	2,3	0,9	15,4	78,5	23,14р.
Итого за завтрак	540	9,9	18,6	69,8	484,3	73,8

Обед

Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	17,71р.
Плов с курицей	250	23,1	9,3	41,3	341,5	38,11р.
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	33	134,4	7,58р.
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	2,49р.
Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	4,11р.
Итого за обед	790	33,7	24,6	105,3	776,8	70,00

Полдник

Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	1,20р.
Булочка	100	11	9	41	293	28,80р.
Итого за полдник	300	9,5	8,2	43,6	286,4	30,00р.

Итого за день 1615 62,6 59,2 198,4 1575,7