

Утверждаю

Директор МКОУ «Верхоупская СОШ

Лазарева С.А.

**МЕНЮ учащихся 5-11 классов  
на «01» февраля 2024 г.**

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

День 4

Четверг, 1 неделя

**Завтрак**

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.
Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	4,11р.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>9,9</b>	<b>18,6</b>	<b>69,8</b>	<b>484,3</b>	<b>37,77</b>

**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.
<b>Итого за обед</b>	<b>790</b>	<b>33,7</b>	<b>24,6</b>	<b>105,3</b>	<b>776,8</b>	<b>70,00</b>

**Полдник**

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

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