

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ № 4
 Е.И.О.
 Кропачева Е.В.
 (подпись, печать)

Меню на 20.09.2024 г.

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|-------------|-------------------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|
| 1- 4 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| 5-11 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| № п/п | № рецептуры | Наименование блюд | вес блюда, г | Энергетическая ценность, ккал | белки | жиры | углеводы | стоимость, руб | вес блюда, г | Энергетическая ценность, ккал | белки | жиры | углеводы | стоимость, руб |
| 1 | 71 | Овощи свежие (помидоры) | 70 | 14,98 | 0,49 | 0,07 | 1,32 | 8,56 | 100 | 21,4 | 0,7 | 0,1 | 1,89 | 10,2 |
| 2 | 260 | Гуляш | 90 | 198,9 | 13,09 | 22 | 2,6 | 33,47 | 100 | 220,79 | 14,55 | 16,79 | 2,88 | 37,33 |
| 3 | 302 | Каша вязкая (пшеничная) | 150 | 142,8 | 3,2 | 5,2 | 20,8 | 7,29 | 180 | 171,36 | 3,84 | 6,24 | 24,96 | 7,9 |
| 4 | 376 | Фруктовый чай | 200 | 60,46 | 0,6 | 0,4 | 10,4 | 4,9 | 200 | 60,5 | 0,6 | 0,4 | 10,4 | 4,9 |
| | | Хлеб пшеничный | 40 | 93,76 | 2,7 | 0,34 | 20,06 | 2,37 | 45 | 105,5 | 3,04 | 0,39 | 22,57 | 2,67 |
| 5 | | Хлеб ржаной | 25 | 51,2 | 1,66 | 0,3 | 10,46 | 1,41 | 35 | 71,68 | 2,33 | 0,42 | 14,64 | 1,97 |
| 6 | | Фрукты свежие (яблоки) | 120 | 53,28 | 0,5 | 0,5 | 12,8 | 9,6 | 130 | 57,72 | 0,54 | 0,54 | 13,8 | 10,4 |
| | | Итого | 695 | 615,38 | 22,24 | 28,81 | 78,44 | 67,6 | 790 | 708,89 | 25,6 | 24,88 | 91,14 | 75,37 |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|-------------|---|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 1- 4 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| 5-11 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| № п/п | № рецептуры | Наименование блюд | вес блюда, г | Энергетическая ценность, ккал | белки | жиры | углеводы | стоимость, руб | вес блюда, г | Энергетическая ценность, ккал | белки | жиры | углеводы | стоимость, руб |
| 1 | 81 | Борщ | 250 | 117 | 3,56 | 5,12 | 14,17 | 9,04 | 250 | 117 | 3,56 | 5,12 | 14,17 | 9,04 |
| 2 | 229 | Рыба тушеная в тмате с овощами | 53/147 | 197,5 | 19,5 | 9,9 | 7,6 | 10,84 | 53/147 | 197,5 | 19,5 | 9,9 | 7,6 | 10,84 |
| 3 | 376 | Чай с сахаром | 200 | 60,46 | 1,1 | 0,9 | 12,56 | 1,3 | 200 | 60,46 | 1,1 | 0,9 | 12,56 | 1,3 |
| 5 | | Хлеб пшеничный | 40 | 93,76 | 2,7 | 0,34 | 20,06 | 2,37 | 65 | 152,36 | 4,39 | 0,55 | 32,6 | 3,86 |
| 6 | | Хлеб ржаной | 40 | 81,92 | 2,66 | 0,48 | 16,74 | 2,26 | 40 | 81,92 | 2,66 | 0,48 | 16,74 | 2,26 |
| | | Пирог фруктовый "Кубанский" | 90 | 247,2 | 5,51 | 7,39 | 63,2 | 14,89 | 80 | 219,73 | 4,9 | 6,57 | 54,25 | 14,89 |
| | | Сок плодово-ягодный (в индивид.пром.упаковке) | 200 | 84,93 | 1 | 0 | 20,23 | 35 | 200 | 84,93 | 1 | 0 | 20,23 | 12 |
| | | Итого | 1020 | 882,77 | 36,03 | 24,13 | 154,56 | 75,7 | 835 | 913,9 | 37,11 | 23,52 | 158,15 | 54,19 |

| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|-------------|----------------------------|--------------|-------------------------------|-------------|-------------|--------------|----------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|----------------|
| 1- 4 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| 5-11 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| № п/п | № рецептуры | Наименование блюд | вес блюда, г | Энергетическая ценность, ккал | белки | жиры | углеводы | стоимость, руб | вес блюда, г | Энергетическая ценность, ккал | белки | жиры | углеводы | стоимость, руб |
| 1 | | Пирог фруктовый "Школьный" | 80 | 234,08 | 4,96 | 6,88 | 38,08 | 17,09 | 120 | 351,12 | 7,44 | 10,32 | 57,12 | 15,88 |
| 2 | 378 | Чай с молоком | 200 | 81,83 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 5,81 | 200 | 81,83 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 5,81 |
| 3 | | Хлеб пшеничный | 25 | 58,6 | 1,69 | 0,22 | 12,54 | 2,37 | 35 | 82,04 | 2,36 | 0,3 | 17,55 | 3,32 |
| | | Итого | 305 | 374,51 | 8,17 | 8,45 | 66,52 | 25,27 | 355 | 514,99 | 11,32 | 11,97 | 90,57 | 25,01 |

Начальник производства

Морозова Е.С.