

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ № 4
 Ф.И.О. Кропачева Е.В.

(подпись, печать)

Меню на 19.09.2024 г.

Завтрак														
№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	1- 4 классы				5-11 классы					
					белки	жиры	углеводы	стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб
1	45	Салат из овощей (белокачанной капуст	80	62,26	1,05	0,19	3,64	8,61	100	77,83	1,31	0,24	4,55	10,36
2	268	Рыба запеченная под томатным соусом	110	151,93	7,73	8,69	10,7	34,17	130	179,55	9,14	10,27	12,65	39,71
3	312	Картофельное пюре	150	205,86	3,46	5,42	23,05	14,03	180	247,03	4,15	6,51	27,66	16,02
4	377	Чай с лимоном	200	61,5	0,13	0,02	10,25	2,9	200	61,5	0,13	0,02	10,25	2,9
		Хлеб пшеничный							25	58,6	1,68	0,22	12,54	2,37
5		Хлеб ржаной	25	51,2	1,66	0,3	10,46	1,41	40	81,92	2,66	0,48	16,73	1,41
6		Пирог фруктовый "Школьный"	50	146,3	3,1	4,3	23,8	11,08	80	234,08	4,96	6,88	38,08	16,02
		Итого	615	679,05	17,13	18,92	81,9	72,2	755	940,51	24,03	24,62	122,46	88,79

Обед														
№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	1- 4 классы				5-11 классы					
					белки	жиры	углеводы	стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб
1	71	Овощи свежие (помидоры)	60	12,84	0,42	0,06	1,13	6,31	100	21,4	0,7	0,1	1,89	10,2
2	96	Рассольник по-ленинградски	250	101,81	2,02	5,09	11,98	11,54	250	101,81	2,02	5,09	11,98	11,54
3	258	Мясо духовое (с картофелем и овощам	200	335,32	18,84	21,01	17,72	52,1	200	335,32	18,84	21,01	17,72	52,1
4	342	Компот из фруктов	200	111,38	0,12	0,1	27,5	5,27	200	111,38	0,12	0,1	27,5	5,27
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	20	40,96	1,33	0,24	8,37	1,13	45	92,16	2,99	0,54	18,83	2,54
		Фрукты свежие (яблоки)	125	55,5	0,52	0,52	13,33	10	125	55,5	0,52	0,52	13,33	10
		Итого	895	751,57	25,95	27,36	100,09	88,72	985	869,93	29,58	27,91	123,85	95,51

Полдник														
№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	1- 4 классы				5-11 классы					
					белки	жиры	углеводы	стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб
1	382	Картофельная запеканка с мясом	150	285	17,47	19,62	14,17	48,13	200	380	23,29	26,16	18,89	62,72
2		Компот из сухофруктов	200	106	1,04	0,6	10,2	5,14	200	106	1,04	0,6	10,2	5,14
3		Хлеб ржаной	25	51,2	1,66	0,3	10,46	1,41	25	51,2	1,66	0,3	10,46	1,41
		Итого	375	442,2	20,17	20,52	34,83	54,68	425	537,2	25,99	27,06	39,55	69,27

Начальник производства _____ Морозова Е.С.