

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

(подпись, печать)

Меню на 16.09.2024 г.

Завтрак														
№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	1- 4 классы				5-11 классы				стоимость, руб	
					белки	жиры	углеводы	стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры		углеводы
1	3	Бутиерброд ссыром "Голландский" и маслом сливочным	20/15/5	179,61	6,23	8,41	19,75	17,41	25/19/6	224,47	7,79	10,51	24,69	21,58
2	182	Каша жидкая молочная (рисовая)	230	204,01	6,85	6,59	29,33	22,08	230	204	6,85	6,59	29,33	22,08
3	382	Какао с молоком	200	117,78	4,07	3,5	17,5	3,07	200	117,78	4,07	3,5	17,5	8,14
4	ПР	Хлеб пшеничный	20	46,88	1,35	0,17	10,03	1,19	35	82,0	2,36	0,3	17,55	2,08
7	338	Фрукты свежие (яблоки)	120	53,28	0,5	0,5	12,8	9,6	130	57,72	0,54	0,54	13,87	10,40
		Итого	570	601,56	19	19,17	89,41	53,35	595	686,01	21,61	21,44	102,94	64,28

Обед														
№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	1- 4 классы				5-11 классы				стоимость, руб	
					белки	жиры	углеводы	стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры		углеводы
1	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	83,23	1,77	4,95	7,9	11,31	250	83,23	1,77	4,95	7,9	11,31
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	303	Каша вязкая (перловая)	150	142,8	3,2	5,2	20,8	6,82	180	171,36	3,84	6,24	24,96	7
4	376	Чай с сахаром	200	60,46	0,06	0,02	10,4	1,3	200	60,46	0,06	0,02	10,4	1,3
5		Хлеб пшеничный	60	140,64	4,05	0,51	30,09	3,56	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	40	81,92	2,66	0,48	16,74	2,26
7	338	Фрукты свежие (яблоки)	130	57,72	0,54	0,54	13,87	10,4	130	57,72	0,54	0,54	13,87	10,4
		Сок плодово-ягодный (в индивид.пром.упаковке)	200	84,93	1	0	20,23	35	200	84,93	1	0	20,23	12
		Итого	1100	809,64	25,04	33,46	114,26	102,99	1165	912,77	28,81	29,57	129,58	85,46

Полдник														
№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	1- 4 классы				5-11 классы				стоимость, руб	
					белки	жиры	углеводы	стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры		углеводы
1	338	Фрукты свежие (яблоки)	100	44,4	0,42	0,42	10,67	8,00	110	48,84	0,46	0,46	11,73	8,8
2		Кондитерское изделие безкремовое (печенье сахарное)	25	146,95	1,88	8,05	16,75	4,75	40	184	3	7,2	26,8	7,6
3	376	Чай с сахаром	200	60,46	0,06	0,02	10,4	1,3	200	60,46	0,06	0,02	10,4	1,3
		Итого	325	251,81	2,36	8,49	37,82	14,05	350	293,3	3,52	7,68	48,93	17,7

Начальник производства

Морозова Е.С.