



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

Меню на 16.12.2024 г.

Завтрак														
№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	1- 4 классы				стоимость, руб	5-11 классы				стоимость, руб
					белки	жиры	углеводы	вес блюда, г		Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	
1	ПР	Кукуруза консервированная	60	41,40	1,50	0,72	6,3	10,52	100	69	2,5	1,2	10,5	17,54
2	260	Гуляш	90	198,9	13,09	22	2,6	36,27	100	221	14,54	24,44	2,89	48
3	302	Каша пшеничная вязкая	150	152,4	4	4,24	24,56	5,98	200	203,2	5,33	5,65	32,74	6,29
4	376	Фруктовый чай	200	59,0	0,13	0,02	14,64	1,15	200	59,0	0,13	0,02	14,64	1,15
5	ПР	Хлеб пшеничный	20	48,4	1,62	0,2	9,76	1,19	35	84,7	2,83	0,35	17,8	2,08
6	ПР	Хлеб ржаной	25	53,5	1,18	0,18	12,45	1,41	35	74,9	1,65	0,25	17,43	1,97
7	338	Фрукты свежие (яблоки)	120	53,28	0,50	0,5	12,8	8	120	53,28	0,5	0,5	12,8	8,00
		Итого	665	606,88	22,02	27,86	83,11	64,52	790	765,08	27,48	32,41	108,8	85,03

Обед														
№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	1- 4 классы				стоимость, руб	5-11 классы				стоимость, руб
					белки	жиры	углеводы	вес блюда, г		Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	
1	70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	12	0,67	0,06	2,1	9,57	100	20	1,11	0,1	3,5	15,66
2	98	Суп крестьянский с крупой	250	76,25	1,48	4,92	6,09	6,38	250	76,25	1,48	4,92	6,09	6,37
3	227	Рыба припущенная	110	85,25	12,29	2,06	2,87	53,61	110	85,25	12,29	2,26	2,87	53,61
4	312	Картофельное пюре	150	137,25	3,06	4,8	20,44	14,67	180	164,69	3,67	5,76	24,53	15,92
	349	Компот из сухофруктов	200	82,6	0,2	0	20,8	6,99	200	82,6	0,2	0	20,8	6,99
5		Хлеб пшеничный	40	96,8	3,24	0,4	19,52	2,37	60	145	4,86	0,6	29,28	4,15
6		Хлеб ржаной	40	85,6	1,8	0,28	19,92	2,26	45	96,3	2,02	0,31	22,41	2,54
		Итого	850	575,75	22,74	12,52	91,74	95,85	945	670,09	25,63	13,95	109,48	105,24

Полдник														
№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	1- 4 классы				стоимость, руб	5-11 классы				стоимость, руб
					белки	жиры	углеводы	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.