

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

Меню на 04.10.2024 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.