

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

(подпись, печать)

Меню на 12.12.2024 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		Зеленый горошек консервированный	60	34,8	1,8	0,3	4,38	10,52	100	58	3	0,5	7,3	17,54
2	232	Рыба запеченная под соусом	100	138,12	7,03	7,9	9,73	32,52	110	151,9	7,73	8,69	10,7	33,2
3	312	Картофельное пюре	150	137,25	3,06	4,8	20,44	14,71	200	183	4,08	6,4	27,25	17,46
4	376	Фруктовый чай	200	59	0,13	0,02	14,64	4,75	200	59,00	0,13	0,02	14,64	4,75
5		Хлеб ржаной	25	53,5	1,18	0,18	12,45	1,48	35	74,9	1,65	0,25	17,43	2,26
6		Хлеб пшеничный							35	84,7	2,83	0,35	17,8	2,08
7		Фрукты свежие (яблоки)							120	53,28	0,5	0,5	12,8	8
7		Кондитерское изделие (печенье)	40	165,8	3,4	4,52	27,88	10,4	40	165,8	3,4	4,52	27,8	10,4
		Итого	575	588,47	16,6	17,72	89,52	74,38	840	830,58	23,32	21,23	135,72	95,69

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	104	Суп с мясными фрикадельками	250	106	2,2	7,5	15,4	15,86	250	106	2,2	7,5	15,4	15,86
2	267	Шницель натуральный рубленый	90	255,81	12,5	18,15	6,58	50,12	100	344,53	17,6	25,07	12,13	55,86
3	302	Каша вязкая (пшеничная)	150	152,4	4	4,24	24,56	6,13	180	182,88	4,8	5,09	29,46	6,38
	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	ПР	Хлеб пшеничный	40	96,8	3,24	0,4	9,96	2,37	60	145	4,86	0,6	29,28	3,56
6		Хлеб ржаной	20	42,8	0,9	0,14	9,96	1,13	40	85,6	1,8	0,28	19,92	2,26
		Кисломолочный продукт (в индивид. пром. упаковке)	450	229,5	13,05	11,25	70,77	60	180	91,8	5,22	4,5	7,56	27
		Итого	1200	965,91	36,09	41,68	158,03	142,6	1010	1038,41	36,68	43,04	134,55	117,91

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	222	Пудинг из творога (запеченный)	150	325,12	16,48	13,92	33,48	56,55	200	433,49	21,97	18,56	44,64	75,58
2	379	Напиток кофейный на молоке	200	92,9	2,9	2,5	14,7	9,07	200	92,9	2,9	2,5	14,7	9,07
3	ПР	Хлеб пшеничный	30	70,32	2,02	0,26	15,05	1,78	35	82,04	2,36	0,3	17,55	2,08
		Итого	380	488,34	21,4	16,68	63,23	67,4	435	608,43	27,23	21,36	76,89	86,73

Начальник производства _____ Морозова Е.С.