

Утверждаю МБОУ СОШ №24

МЕНЮ Федякина Н.В.

"19" "Марта" 2024г

Возрастная категория от 7 до 11								
Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День2								
ЗАВТРАК	Салат из припущенной белокачанной капусты (завтрак)**	40	0,77	1,64	3,75	33,05	45	4,05
	Тефтели 2-й вариант (свинина) 100/20	120	9,95	8,04	12,35	190,33	279	53,19
	Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)	100	3,88	5,11	22,41	125,77	203	15,05
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0	7,24	30,82	376	5,38
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	85,44	н	2,69
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	н	1,37
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	18,96	15,33	75,03	535,21		81,73
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,14	10,72	86,84	82	9,79
	Салат свеклы отварной **	60	0,9	2,46	5,28	46,78	52	11,1
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	105	14,85	6,55	7,97	147,17	234	30,48
	Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180	125	21,89
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,44	389	16,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	н	2,02
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	24,8	н	1,37
	Мармелад	40	0,04	0	28,96	120	н	6,81
ИТОГО ЗА ОБЕД	830	25,18	20,38	121,56	772,11		100,35	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с молоком сгущенным)	110	10,64	7,37	21,11	200,06	218	16,13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	13,21
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	42,72	н	2,35
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	330	15,24	10,29	45,25	341,08		31,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1640	59,38	56	241,84	1648,4		

Возрастная категория от 12 до 18								
Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День2								
ЗАВТРАК	Салат из припущенной белокачанной капусты (завтрак)**	60	1,16	2,47	5,63	49,57	45	4,4
	Тефтели 2-й вариант (свинина) 100/20	120	9,95	8,04	12,35	190,33	279	53,19
	Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)	150	5,82	7,67	33,61	229,16	203	17,98
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0	7,24	30,82	376	5,38
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	н	3,02
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	н	1,91
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	22,16	18,84	95,5	660,2		85,88
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,03	5,17	13,4	108,55	82	14,54
	Салат свеклы отварной **	100	1,5	4,1	8,8	77,96	52	18,49
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	105	14,85	6,55	7,97	147,17	234	30,48
	Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180	125	21,89
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,44	389	16,9
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	н	3,02
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	н	1,91
	Мармелад	40	0,04	0	28,96	120	н	6,81
ИТОГО ЗА ОБЕД		945	27,85	23,27	139,98	878,44		114,05
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с молоком сгущеным)	125	11,82	8,19	23,45	222,29	218	24,52
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	13,21
		30	2,37	0,3	14,49	64,08	н	2,02
		355	17,21	11,21	52,42	38,67		93,74
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		355	17,21	11,21	52,42	38,67		93,74
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1860	67,22	58,27	287,9	1923,31		

Ст. Повар

Чадликова Д. В.