

Утверждаю МБОУ СОШ №24

МЕНЮ Федякина Н.В.

"21" Марта 2024г.



Возрастная категория от 7 до 11								
Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День4								
ЗАВТРАК	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай или хек) (завтрак) 100/40	140	8,02	8,45	4,54	125,93	229	56,36
	Рис отварной (завтрак)	90	2,3	3,59	24,03	137,64	304	13,05
	Какао с молоком	200	3,88	3,1	25,06	147,36	382	15,05
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	н	2,02
	Хлеб ржаной 40	20	0,94	0,14	9,96	42,8	н	1,37
	Фрукты свеж.	100	0,4	0,4	9,8	47	338	13
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	540	17,91	15,98	87,88	564,81		100,84
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,77	4,95	12,9	89,75	88	11,13
	Зеленый горошек***	60	0,62	3,64	1,28	40,32	18	6,55
	Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,1	210,19	281	51,07
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	150	7,59	5,19	42,02	234,39	171	11,92
	Сок фруктовый	200	1	0	2,2	84,44	389	16,9
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	42,72	н	1,32
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	н	1,37
	Фрукты свеж.	100	0,8	0,3	9,6	44	338	13
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	27,59	25,27	114,72	788,61		113,26
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным) 100/20	120	13,61	11,49	23,83	303,83	222	36,19
	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,44	376	4,03
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	13,81	11,49	30,85	332,27		40,22
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1740	59,95	52,8	233,15	1685,69		

Возрастная категория от 12 до 18								
Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День4								
ЗАВТРАК	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай или хек) (завтрак) 100/40	160	10,13	10,07	6,81	158,22	229	56,58
	Рис отварной (завтрак)	100	2,56	3,99	26,7	152,93	304	13,25
	Какао с молоком	200	3,88	3,1	25,06	147,36	382	15,05
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117	н	3,36
	Хлеб ржаной 40	30	1,41	0,21	14,94	64,2	н	1,91
	Фрукты свеж.	100	0,4	0,4	9,8	47	338	13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	22,33	18,27	107,46	676,71		103,16
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	12,9	89,75	88	16,56
	Зеленый горошек***	100	0,75	6,02	2,35	66,6	18	10,92
	Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,1	210,19	281	51,07
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	180	9,11	6,23	50,42	281,27	171	14,31
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,44	389	16,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	85,44	н	2,69
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	н	1,91
	Фрукты свеж.	100	0,8	0,3	9,6	44	338	13
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	31,29	28,96	138,83	922,4		127,35
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным) 100/20	150	16,33	13,79	28,6	364,6	222	42,52
	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,44	376	4,03
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	16,53	13,79	35,62	403,84		46,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1900	70,15	61,02	281,91	2002,95		

Ст. Повар

Чайникова Л.Р.