

Утверждаю МБОУ СОШ №24

МЕНЮ Федякина Н.В.

"06" Марта 2024г

Возрастная категория от 7 до 11								
Прием пищи Деньз	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (завтрак)	180	18,11	17,1	48,6	385,65	223	72,92
	Молоко сгущеное с сахаром 8,5% жирност	10	0,72	0,85	5,55	32,7	н	2,91
	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,44	376	4,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	н	2,02
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	47	338	13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	21,8	18,65	85,46	557,87		94,88
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	200	2,72	4,4	4,8	78	119	5,72
	Кукуруза консервированная***	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	8,55
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами 90/150	240	16,42	15,17	35,06	455,23	258/1	59,57
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,9	64,28	342	9,62
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	н	3,02
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	н	2,48
ИТОГО ЗА ОБЕД		785	25,4	20,58	99,69	792,43		88,97
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	100	8,13	10,87	3,23	165,53	210	30,67
	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
	Фрукты св, (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	13
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	11,11	11,47	42,89	339,69		61,89
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1725	58,31	56,7	228,04	1689,99		

Возрастная категория от 12 до 18								
Прием пищи Деньз	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (завтрак)	200	20,12	19	54	428,5	223	74,43
	Молоко сгущеное с сахаром 8,5% жирност	20	1,44	1,7	11,1	65,4	н	5,82
	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,44	376	4,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	85,44	н	3,14
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	47	338	13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	25,32	21,5	101,24	654,78		100,41
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	250	3,4	5,05	6	97,5	119	8,44
	Кукуруза консервированная***	100	1,1	0,2	3,8	22	71	10,92
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами 90/150	280	19,15	17,7	40,91	531,1	258/1	66,96
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,9	64,28	342	9,62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	85,44	н	3,14
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	н	2,48
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	28,85	24,24	105,85	885,92		101,56
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	150	12,2	16,3	4,85	248,29	210	46
	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
	Фрукты св, (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	13
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	15,97	17	49,34	394,16		77,92
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1950	68,14	62,74	266,43	1934,86		

ст. повар - Чадникова Л.Ф.