

Утверждаю

Директор МБОУ средняя школа № 4

Звонарева Е.Г.

Директор ООО "Нежность"

Надежин С.В.

М Е Н Ю

для школьного питания учащихся 5-11 классов на 2022-2023 учебный год
стоимость питания 63,00 (Шестьдесят три рубля 00 копеек)

Первая неделя							
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. Ценн Ккаал	Цена
Понедельник							
390	Каша гречневая молоч.жидкая, масло сл	200/10	5,76	7,36	40,1	249,8	
15	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	72,8	
693	Какао на молоке	200	3,87	3,8	25,06	161,36	
	Хлеб пшеничный	40	4	8,5	23,7	188,8	
	Итого		18,27	25,56	88,86	672,76	
Вторник							
340	Омлет натуральный,масло сливочное	105/5	9,99	15,52	1,86	187,56	
32	Колбаса докторская отварная	30	5,2	10	0,4	112	
	Зеленый горошек	20	0,59	1,03	1,25	62,5	
942	Чай с сахаром	200/15	0,04	0	13,9	55,96	
	Хлеб пшеничный	40	4	8,5	23,7	188,8	
	Итого		19,82	35,05	41,11	606,82	
Среда							
492	Плов из говядины	150	14,14	11,7	13,97	321,21	
687	Чай каркаде	200	0	0	11,87	48,7	
	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	
	Хлеб пшеничный	40	4	8,5	23,7	188,8	
	Итого		18,14	28,4	49,64	633,71	
Четверг							
366	Рожки отварные ,масло сливоч.	150/5	7,46	5,61	35,84	230,45	
498	Котлета куринная	50	8,51	10,72	9,76	169,57	
	Помидора свежая	30	0,18	0,06	1,26	5,97	
868	Компот фруктовый	200	0,04	0	24,76	94,2	
	Хлеб пшеничный	40	4	8,5	23,7	188,8	
	Итого		20,19	24,89	95,32	688,99	
Пятница							
726	Блины со сгущенным молоком	150/30	7,45	3,16	34,32	239,84	
942	Чай с сахаром	200/15	0,04	0	13,9	55,96	
	Фрукты по сезонности	50	1,5	0,1	11	195,3	
	Итого		8,99	3,26	59,22	491,1	

Утверждаю

Директор МБОУ средняя школа № 4

Звонаруева Е.Г.

Директор ООО "Нежность"

Надежин С.В.

М Е Н Ю

для школьного питания учащихся 5-11 классов на 2022-2023 учебный год
стоимость питания 63,00 (Шестьдесят три рубля 00 копеек)

Вторая неделя							
рецепта	Наименование блюда	порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ценн	Цена
Понедельник							
27	Каша "Дружба" на мол. масло/сл	200/10	6,2	8,6	42,7	284,3	
942	Чай с сахаром	200/15	0,04	0	13,9	55,96	
15	Сыр порционнo	20	4,64	5,9	0	72,8	
	Хлеб пшеничный	40	4	8,5	23,7	188,8	
	Печенье	2 шт	2,2	1,9	18,2	99,2	
	Итого		17,08	24,9	98,5	701,06	
Вторник							
413	Сосиска отварная	70	8,32	16	16,96	179,2	
520	Картофельное пюре .масло сливочное	150/5	3,67	5,76	24,53	164,7	
639	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	117,75	
	Хлеб пшеничный	40	4	8,5	23,7	188,8	
	Огурец свежий	30	0,9	4,7	5,92	69,6	
	Итого		16,93	34,96	95,87	720,05	
Среда							
366	Запеканка с молоком сгущенным	150/30	21,15	42,47	22,98	579,4	
686	Чай с сахаром, лимон	200/15/5	0,04	0	13,9	55,96	
	Хлеб пшеничный	40	4	8,5	23,7	188,8	
	Итого		23,39	44,37	55,08	734,56	
Четверг							
260	Гуляш из мяса курицы	40/50	8,32	6,5	37,8	219	
322	Рожки отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
	Хлеб пшеничный	40	4	8,5	23,7	188,8	
	Итого		18,84	19,72	108,15	668,25	
Пятница							
301	Котлета рыбная	50	9,2	5,7	10,6	192	
511	Рис отварной, масло сливочное	150/5	2,5	3,7	26,6	150	
687	Чай каркаде	200	0	0	11,87	48,7	
	Кондитерское изделие	30	2,2	1,9	18,2	99,2	
	Хлеб пшеничный	40	4	8,5	23,7	188,8	
	Итого		17,9	19,8	90,97	678,7	