

Утверждаю

Директор МБОУ средняя школа № 4

Звонарева Е.Г.

Директор ООО "Честность"

Надежин С.В.

М Е Н Ю

инженерного класса на 2024 год
стоимость питания 85 (восемьдесят пять) рублей 00 копеек

Первая неделя						
рецепта	Наименование блюда	порции	Белки	Жиры	Углеводы	Цена Ккал
Понедельник						
Обед						
187	Щи из свежей капусты на мясном.бульоне.	200	13,75	7,25	20,40	214,00
390	Каша гречневая молоч. масло слив.	200/10	5,76	5,40	30,10	236,80
15	Сыр порционно	20	4,64	5,90	0,00	72,80
693	Какао с молоком	200	3,87	3,8	25,06	161,36
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40
	Печенье	2шт	2,20	1,90	18,20	99,20
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,90	15,40	78,60
	Итого		35,24	25,67	125,08	943,16
Вторник						
Обед						
131	Рассольник домашний на курином бульоне	200	4,72	5,56	18,17	140,34
322	Рожки отварные,масло сливочное	150/5	7,46	5,61	35,84	230,45
32	Колбаса отварная	50	5,20	10,00	0,40	112,00
942	Чай с сахаром	200/15	0,04	0	13,9	55,96
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40
	Булка"Забава"	50	5,08	4,60	0,28	62,80
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,90	15,40	78,60
	Салат из свежей капусты	100	0,85	3,05	5,41	52,44
	Итого		28,37	30,24	105,32	812,99
Среда						
Обед						
101	Суп картофельный с макар. изд на кур.бульоне	200	4,72	5,56	18,17	140,34
492	Плов из говядины	150	14,14	11,70	13,97	247,50
	Печенье	2шт	2,20	1,90	18,20	99,20
942	Чай каркаде	200/15	0,04	0,00	13,90	55,96
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40
	Огурец порционно	30	0,2	0	0,7	4,2
	Хлеб пшеничный		2,30	0,90	15,40	78,60
	Итого		26,32	20,58	96,26	706,20
Четверг						
Обед						
270	Суп рыбный	200	7,21	4,15	13,35	111,94
498	Котлета куриная	50	8,51	10,72	9,76	169,57
520	Картофельное пюре,масло сливочное	150/5	3,05	4,8	20,45	137,25
868	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,01	28,81	117,75
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40
	Помидора порционно	50	0,18	0,06	1,26	5,97
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,90	15,40	78,60
	Итого	50	24,30	21,16	104,95	701,48
Пятница						
Обед						
139	Суп гороховый на мясном.бульоне.	200	13,75	7,25	20,40	214,00
726	Блины со сгущенным молоком	150/50	7,45	3,16	34,32	239,84
	Фрукт по сезонности	1шт	0,40	0,40	9,80	47,00
942	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб ржаной 1шт.	40	2,72	0,52	15,92	80,40
	Итого		24,36	11,33	105,20	675,44

Утверждаю

Директор МБОУ средняя школа № 4

Звонарева Е.Г.

Директор ООО "Нежность"

Надежин С.В.

М Е Н Ю

инженерного класса на 2024 год

стоимость питания 85 (восемьдесят пять) рублей 00 копеек

Вторая неделя

рецепта	Наименование блюда	порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. Цен.
Понедельник						
Обед						
187	Суп овощной на курин.бульоне.	200	13,75	7,25	20,40	214,00
27	Каша пшеничная молочная,масло слив.	200/10	6,2	8,6	42,7	284,3
942	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40
	Фрукт по сезонности	1 шт	0,40	0,40	9,80	47,00
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,90	15,40	78,60
	Итого		25,41	17,67	128,98	798,50
Вторник						
Обед						
101	Суп картофельный с крупой на кур.бульоне	200	4,72	5,56	18,17	140,34
413	Сосиска отварная	70	8,32	16	16,96	179,2
366	Рожки отварные,масло сливочное	150/00	7,46	5,61	35,84	230,45
639	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,01	28,81	117,75
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40
	Салат из свежей капусты	100	1,43	6,09	8,36	93,90
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,90	15,40	78,60
	Итого		27,28	34,69	139,46	920,64
Среда						
Завтрак						
Обед						
82	Борщ с капустой и картофелем на кур/б.	200	1,45	3,93	100,20	82,00
366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/30	8,32	16,00	16,96	179,20
942	Чай с сахаром	200/15	0,04	0,00	13,90	55,96
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,90	15,40	78,60
	Итого		14,83	21,35	162,38	476,16
Четверг						
Обед						
139	Суп гороховый на мясном .бульоне.	200	13,75	7,25	20,40	214,00
301	Картофель тушеный с курицей и овощами	200	24,68	31,33	32,20	509,25
520	Огурец свежий	30	0,20	0,00	0,70	4,20
942	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,90	15,40	78,60
	Итого		44,65	40,20	104,82	978,45
Пятница						
Обед						
101	Суп картофельный с макар.изд.на кур.буль.	200	4,72	5,56	18,17	140,34
301	Котлета рыбная	50	9,20	5,70	10,60	131,00
511	Рис отварной,масло сливочное	150/5	2,50	3,70	26,60	150,00
868	Компот фруктовый	200	0,04	0,10	24,76	94,20
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,90	15,40	78,60
	Кондитерское изделие	30	0,30	0,30	0,23	35,20
	Итого		21,78	16,78	111,68	709,74