

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 клас на 2024 учебный год г. Родники  
стоимость питания 74,00 (Семьдесят четыре рубля 00 копеек)**

**Первая неделя**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводь	Энергет. Ценн Ккаал
<b>Понедельник</b>						
390	Каша гречневая молоч.жидкая, масло сл	200/10	5,76	5,4	30,1	236,8
15	Сыр порционно	30	4,64	5,9	0	72,8
693	Какао с молоком	200	3,87	3,8	25,06	161,36
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
	Печенье	2шт	2,2	1,9	18,2	99,2
	Итого		16,57	16	70,56	549,56
<b>Вторник</b>						
340	Омлет натуральный,масло сливочное	150/5	9,99	15,52	1,86	187,56
32	Колбаса докторская отварная	50	5,2	10	0,4	112
942	Чай с сахаром	200/15	0,04	0	13,9	55,96
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
	Булка "Забава"	50	5,08	4,60	0,28	62,80
	Итого		17,53	26,42	31,56	434,12
<b>Среда</b>						
492	Плов из говядины	150	14,14	11,7	13,97	247,5
687	Чай каркаде	200	0,2	0	11,87	48,7
15	Масло сливочное	15	0	8,2	0,1	75
	огурец свежий	30	1	0,4	2,3	21
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
	Итого		17,64	21,2	43,64	470,8
<b>Четверг</b>						
498	Котлета куриная	50	8,51	10,72	9,76	169,57
520	Картофельное пюре,масло слив.	150/5	3,06	4,8	20,45	137,25
	Помидора свежая	50	0,18	0,06	1,26	5,97
868	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,01	28,81	117,75
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
	Итого		14,38	16,49	75,68	509,14
<b>Пятница</b>						
726	Блины со сгущенным молоком	150/50	7,45	3,16	34,32	239,84
868	Компот фруктовый	200	0,04	0	24,76	94,2
	Фрукты по сезонности	1 шт	0,4	0,4	9,8	47
	Итого		7,89	3,56	68,88	381,04

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 клас на 2024 учебный год г. Родники**  
**стоимость питания 74,00 (Семьдесят четыре рубля 00 копеек)**

Вторая неделя						
рецепта	Наименование блюда	порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. Цен.
Понедельник						
27	Каша пшениная , масло сливочное.	200/10	6,2	8,6	42,7	284,3
693	Какао с молоком	200	3,87	3,8	25,06	161,36
15	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
	Фрукт по сезонности	1 шт	3,22	1	42	70
	Итого		15,59	22,5	125,26	669,26
Вторник						
413	Сосиска отварная	70	8,32	16	16,96	179,2
322	Рожки отварные,масло слив.	150/5	3,7	2,9	24	138
639	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,01	28,81	117,75
15	Сыр порционнно	30	4,64	5,9	0	72,8
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
	Итого		19,29	25,71	85,17	586,35
Среда						
366	Запеканка творожная с молоком сгущенн	150/30	21,15	42,47	22,98	579,4
686	Чай с сахаром, лимон	200/15/5	0,2	0	13,6	56
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
	Итого		23,65	43,37	51,98	714
Четверг						
289	Картофель тушеный с овощ.и курицей.	200	24,68	31,33	32,2	509,25
	Огурец свежий	30	0,2	0	0,7	4,2
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Печенье	2шт	2,2	1,9	18,2	99,2
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
	Итого		30,38	34,33	86,7	783,25
Пятница						
301	Котлета рыбная	50	9,2	5,7	10,6	131
511	Рис отварной, масло сливочное	150/5	2,5	3,7	26,6	150
868	Компот фруктовый	200	0,04	0,1	24,76	94,2
	Кондитерское изделие	35	0,3	0,3	0,23	35,2
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
	Итого		14,34	10,7	77,59	489