

МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ № 29
 2024 г.

10 ДЕНЬ

КАТЕГОРИЯ: "Дети 7- 11 лет"

ЗАВТРАК

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
354	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	170	37,20	149,20	12,50	4,20	15,40
75	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	10,30	35,80	2,30	3,00	0,00
462	КАКАО С МОЛОКОМ	180	10,20	84,60	3,00	2,60	12,40
112	ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	14,00	46,90	0,40	0,40	9,80
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,30	116,70	3,80	0,40	24,50
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,00	41,60	1,60	0,30	8,10
ИТОГО:		530	75,00	474,8	23,6	10,9	70,2

Категория: "За счет бюджетных средств" (дети с 12 лет и старше)

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
462	КАКАО С МОЛОКОМ	200	10,20	93,90	3,6	3,3	25
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,40	116,70	3,80	0,40	24,50

КАТЕГОРИЯ: "За счет бюджетных средств" (дети с 12 и старше лет)

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
354	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	60,50	176,00	14,70	5,00	18,20
75	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	15	11,25	53,70	3,50	4,40	0,00
112	ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	12,00	47,00	0,40	0,40	9,80
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,50	62,40	2,40	0,50	12,20
ИТОГО:		595	97,85	579,60	28,10	13,50	78,40

Категория: "За счет средств родительской платы" (дети с 12 лет и старше)

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
373	КОТЛЕТЫ НЕЖНЫЕ	100	52,20	211,20	18,50	12,40	6,30
211	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	180	24,60	213,30	4,10	3,70	40,90
459	ЧАЙ С САХАРОМ	200	3,50	38,00	0,20	0,10	9,30
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,0	93,60	3,00	0,30	19,6
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,00	41,40	1,60	0,30	8,10
470	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)	200	13,60	101,00	5,80	5,00	8,00
ИТОГО:		740	91,4	698,50	33,20	21,80	92,20

КАТЕГОРИЯ: "За счет бюджетных средств" (дети с 7 - 11 лет)

ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
б/н	Икра кабачковая (промыш. произв.)	60	9,27	54,48	0,96	3,78	4,44
128	Борщ (с мясом)	200	25,60	119,66	4,28	7,43	8,82
390	Тефтели из говядины	110	51,80	243,10	10,45	16,83	12,54
429	Картофельное пюре	150	22,60	138,00	3,15	6,60	16,35
509	Компот (из свежих фруктов)	200	3,34	96,00	0,50	0,20	23,10
108	Хлеб пшеничный	30	1,65	70,50	2,30	0,24	14,70
109	Хлеб ржаной	30	1,58	52,20	1,98	0,36	10,02
590	Кондитерские изделия (печенье)	50	11,20	125,10	2,25	2,90	22,30
ИТОГО:		830	127,04	899,04	25,87	38,34	112,27

Категория: "За счет бюджетных средств" (дети с 12 лет и старше)

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
509	Компот (из свежих фруктов)	200	4,36	96,00	0,50	0,20	23,10
108	Хлеб пшеничный	50	2,51	117,00	3,85	0,40	24,60
ИТОГО:		250	6,87	213	4,35	0,6	47,7

КАТЕГОРИЯ: "За счет средств родительской платы" (дети старше 12 лет)

ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
б/н	Икра кабачковая (пром. произв.)	100	16,00	90,80	1,60	6,30	7,40
128	Борщ (с мясом)	250	26,30	138,66	4,64	8,43	10,53
390	Тефтели из говядины с рисом	130	75,53	287,30	12,35	19,90	14,80
429	Картофельное пюре	200	27,60	184,00	4,20	8,80	21,80
109	Хлеб ржаной	20	1,9	34,80	1,32	0,24	6,68
ИТОГО:		700	147,33	735,56	24,11	43,67	61,21

КАТЕГОРИЯ: "Дети 7- 11 лет"

ПОЛДНИК

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
551	Выпечка (шанежка с яблоками)	100	55	368,00	5,20	14,14	52,40
494	Чай с лимоном	200	4,93	61,00	0,10	0,00	15,20
ИТОГО:		300	59,93	429,00	5,30	14,14	67,60

КАТЕГОРИЯ: "Дети старше 12 лет"

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
551	Выпечка (шанежка с яблоками)	100	55	368,00	5,20	14,14	52,40
494	Чай с лимоном	200	4,93	61,00	0,10	0,00	15,20

112	Фрукты (яблоки)***	100	10	47,00	0,40	0,40	9,80
	ИТОГО:	400	69,73	476	5,7	14,54	77,4

Овощи солёные в нарезке**- допускается использование иных овощей. Фрукт***- допускается выдача иных фруктов.

Заведующий производством 