

Организация АО «Школьный комбинат»

МЕНЮ для питания учащихся

МБОУ школа № _____

Утверждаю _____

(подпись директора, ФИО)

Дата «05» ноября 2024 года

Неделя первая

Школа _____

Отд./корп _____

День 2

Пример пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1-4 классы	овощи	61	Салат из моркови с яблоками и изюмом	60	8,66	23,94	0,63	0,1	5,1	
	горячее блюдо	204	Макаронные изделия отварные с сыром	150/30	31,35	250,8	12,16	14,33	25,6	
	яичное блюдо	209	Яйцо отварное	1 шт.	16,18	63	5,08	4,6	0,28	
	гор. Напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,92	118	0,13	0,02	15,2	
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	35	2,24	82,04	3,04	0,36	17,2	
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	58,68	1,98	0,36	11,88	
	фрукты	338	Яблоко	127	9,44	96	1,5	0,5	21	
				ИТОГО:	672	73,71	596,46	23,02	19,77	75,26
		овощи	61	Салат из моркови с яблоками и изюмом	60	8,66	23,94	0,63	0,1	5,1
		горячее блюдо	204	Макаронные изделия отварные с сыром	150/30	31,35	300,1	12,16	14,33	25,6
Завтрак 5-11 льготной категории	яичное блюдо	209	Яйцо отварное	1 шт.	16,18	63	5,08	4,6	0,28	
	гор. Напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,92	62	0,13	0,02	15,2	
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	31,2	2,00	150,6	5,06	0,6	33,1	
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	71,3	2,04	0,36	15,5	
	фрукты	338	Яблоко	100	7,43	96	1,5	0,5	21	
				ИТОГО:	660	71,46	670,94	25,1	20,01	94,78
		овощи	45	Салат из белокоч. Капусты	60	6,00	80,28	1,64	4,91	8,72
		1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом	200	6,69	119	4,4	4,22	13,23
		горячее блюдо	281/968	Котлета с соусом крас основным 60/30	90	41,62	184,5	12,6	11,57	9,15
	Обед 2 смена 1-4 классы	гарнир	303	Каша вязкая пшеничная	150	8,60	157,5	4,18	5	23,94
хлеб черн.		ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	64,4	1,62	1,68	14	
хлеб белый		ПР	Хлеб пшеничный	42,6	2,73	143,1	4,24	1,33	28,1	
напиток		349	Компот из смеси фруктов	200	6,15	132,8	0,66	0,09	32,01	
				ИТОГО:	780	73,71	881,58	29,34	28,8	129,15

овощи	45	Салат из белокоч. Капусты	100	8,34	20	1,12	7,9	3,5
1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом	250	8,33	148,25	5,49	5,27	16,53
горячее блюдо	268	Котлеты, биточки, шницели	100	62,76	292	15,78	14,33	12,28
гарнир	303	Каша вязкая пшеничная Артек	180	9,34	161,1	3,88	5,07	24,98
хлеб черн.	ПР	Хлеб рж.-пшеничн.	30	1,92	1,92	2,43	0,25	21
хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	50	3,20	189	5,6	1,75	37,1
напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	200	6,15	132,8	0,66	0,09	32,01
		ИТОГО ЗА ОБЕД:	940	100,04	991,45	34,96	34,66	147,40
овощи	61	Салат из моркови с яблоками и изюмом	60	8,66	23,94	0,91	4,76	5,1
горячее блюдо	204	Макаронные изделия отварные с сыром	150/30	31,35	250,8	12,16	14,33	25,6
яичное блюдо	209	Яйцо отварное	1 шт.	16,18	63	5,08	4,6	0,28
гор. Напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,92	118	0,13	0,02	15,2
хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	35	2,24	82,04	3,04	0,36	19,88
хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	58,68	2,04	0,36	13,92
фрукты	338	Яблоко	127	9,44	96	1,5	0,5	21
		ИТОГО:	687	73,71	597,24	23,36	24,43	79,98
овощи	61	Салат из моркови с яблоками и изюмом	60	8,66	66,54	0,91	4,76	5,1
горячее блюдо	204	Макаронные изделия отварные с сыром	150/30	31,35	319,3	12,16	14,33	34,5
яичное блюдо	209	Яйцо отварное	1 шт.	16,18	63	5,08	4,6	0,28
гор. Напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,92	62	0,13	0,02	15,2
хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	31,2	2,00	90,4	3,04	0,36	19,88
хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	64,5	2,04	0,36	13,92
фрукты	338	Яблоко	100	7,43	96	1,5	0,5	21
		ИТОГО:	560	71,46	665,74	23,36	24,43	88,88

Зав. Производством

ФИО

Мед.работник

ФИО