

СОГЛАСОВАНО

Заведующая столовой

Е.В. Леонтьева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 4

В.М. Репский

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО  
ПИТАНИЯ ПЛАТНОЙ КАТЕГОРИИ  
ДЕТЕЙ 1 СМЕНЫ НА 2024 г.

Категория: Школьники с 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Е, мг.	Р, мг.	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У										
<b>День 1</b>																
692	ЗАВТРАК	Мармелад	60	3,45	16,50	106,50	273,00	0,012	22,05	0,012	21,528	0,012	11,772	0,168	16,2	50,4
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0,6	9,5	0	6,5	0,85	32,5	5,95
414	ЗАВТРАК	Рис отварной	200	3,69	6,08	33,81	204,60	0	0	0	0	0	0	0	0	24,74
405	ЗАВТРАК	Филе индейки в соусе томатном	80	17,02	14,35	2,57	207,71	0	0,832	0	0	0	0	0	0	142,1
493	ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0	0	0	0	0	0	0	0	3,2
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>540</b>	<b>28,01</b>	<b>38,38</b>	<b>183,58</b>	<b>876,31</b>	<b>0,067</b>	<b>22,882</b>	<b>0,612</b>	<b>31,028</b>	<b>0,012</b>	<b>18,272</b>	<b>1,018</b>	<b>48,7</b>	<b>226,39</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>540</b>	<b>28,01</b>	<b>38,38</b>	<b>183,58</b>	<b>876,31</b>	<b>0,067</b>	<b>22,882</b>	<b>0,612</b>	<b>31,028</b>	<b>0,012</b>	<b>18,272</b>	<b>1,018</b>	<b>48,7</b>	<b>226,39</b>

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Е, мг.	Р, мг.	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У										
<b>День 2</b>																
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0	0	0	0	0	0	0	0	5,25
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (апельсин)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0	90	0	0	0	0	0	0	45,05
494	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0	2,8	0	0	0	0	0	0	5,12
429	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0	5,1	0	0	0	0	0	0	16,56
338	ЗАВТРАК	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	17,12	14,42	17,40	267,90	0,16	2,04	1,58	115,34	0,04	46,52	4,18	279,06	60,46
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>750</b>	<b>25,52</b>	<b>21,72</b>	<b>85,7</b>	<b>648,9</b>	<b>0,16</b>	<b>99,94</b>	<b>1,58</b>	<b>115,34</b>	<b>0,04</b>	<b>46,52</b>	<b>4,18</b>	<b>279,06</b>	<b>132,44</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>750</b>	<b>25,52</b>	<b>21,72</b>	<b>85,7</b>	<b>648,9</b>	<b>0,16</b>	<b>99,94</b>	<b>1,58</b>	<b>115,34</b>	<b>0,04</b>	<b>46,52</b>	<b>4,18</b>	<b>279,06</b>	<b>132,44</b>



№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Е, мг.	Р, мг.	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У										
<b>День 4</b>																
370	ЗАВТРАК	Плов из отварной говядины	200	15,12	14,88	39,36	352,00	0	0,32	0	0	0	0	0	0	97,89
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0	0	0	0	0	0	0	0	5,25
112	ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0	15	0	0	0	0	0	0	22,75
617	ЗАВТРАК	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0,06	30	0	0	0,5	0	0	0	15,36
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>600</b>	<b>19,52</b>	<b>15,88</b>	<b>97,06</b>	<b>614</b>	<b>0,06</b>	<b>45,32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>141,25</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>600</b>	<b>19,52</b>	<b>15,88</b>	<b>97,06</b>	<b>614</b>	<b>0,06</b>	<b>45,32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>141,25</b>



№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Е, мг.	Р, мг.	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У										
<b>День 6</b>																
105	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5
295	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,10	10,10	34,00	275,00	0	0,1	0	0	0	0	0	0	42,14
495	ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0	1,3	0	0	0	0	0	0	8,4
692	ЗАВТРАК	Мармелад	60	3,45	16,50	106,50	273,00	0,012	22,05	0,012	21,528	0,012	11,772	0,168	16,2	50,4
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0,6	9,5	0	6,5	0,85	32,5	5,95
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>520</b>	<b>20,85</b>	<b>37,6</b>	<b>182,18</b>	<b>834,8</b>	<b>0,067</b>	<b>23,45</b>	<b>0,612</b>	<b>31,028</b>	<b>0,012</b>	<b>18,272</b>	<b>1,018</b>	<b>48,7</b>	<b>117,39</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>520</b>	<b>20,85</b>	<b>37,6</b>	<b>182,18</b>	<b>834,8</b>	<b>0,067</b>	<b>23,45</b>	<b>0,612</b>	<b>31,028</b>	<b>0,012</b>	<b>18,272</b>	<b>1,018</b>	<b>48,7</b>	<b>117,39</b>



№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Е, мг.	Р, мг.	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У										
<b>День 8</b>																
414	ЗАВТРАК	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,60	0	0	0	0	0	0	0	0	18,56
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0	0	0	0	0	0	0	0	5,25
694	ЗАВТРАК	Кекс	40	1,12	1,26	1,52	21,60	0	0	0	0	0	0	0	0	21
617	ЗАВТРАК	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0,06	30	0	0	0,5	0	0	0	15,36
404	ЗАВТРАК	Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86	0	4,71	0	0	0	0	0	0	73,63
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>540</b>	<b>32,18</b>	<b>24,03</b>	<b>78,9</b>	<b>660,56</b>	<b>0,06</b>	<b>34,71</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>133,8</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>540</b>	<b>32,18</b>	<b>24,03</b>	<b>78,9</b>	<b>660,56</b>	<b>0,06</b>	<b>34,71</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>133,8</b>

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Е, мг.	Р, мг.	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У										
День 9																
17	ЗАВТРАК	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0	5	0	0	0	0	0	0	34,91
520	ЗАВТРАК	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	20,70	83,00	0	1,2	0	0	0	0	0	0	22,24
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0	0	0	0	0	0	0	0	5,25
112	ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0	15	0	0	0	0	0	0	22,75
342	ЗАВТРАК	Рыба, запеченая в сметанном соусе	100	8,94	11,97	13,22	197,30	0,02	1,93	0,22	20,72	0	1,4	0,02	5,8	60,46
202	ЗАВТРАК	Картофель, запеченный	200	2,80	3,00	22,46	128,40	0,16	27,46	1,24	14,9	0	31,58	0,14	79,66	11,28
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>800</b>	<b>16,94</b>	<b>26,07</b>	<b>97,68</b>	<b>698,7</b>	<b>0,18</b>	<b>50,59</b>	<b>1,46</b>	<b>35,62</b>	<b>0</b>	<b>32,98</b>	<b>0,16</b>	<b>85,46</b>	<b>156,89</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>800</b>	<b>16,94</b>	<b>26,07</b>	<b>97,68</b>	<b>698,7</b>	<b>0,18</b>	<b>50,59</b>	<b>1,46</b>	<b>35,62</b>	<b>0</b>	<b>32,98</b>	<b>0,16</b>	<b>85,46</b>	<b>156,89</b>

