



Директор МБОУ СОШ № 18

Саратовкин М.Г.

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

## Меню для питания детей 1-4 классов

15 октября 2024г

| №<br>рецепта | Наименование блюда                                  | Масса,г     | Цена,<br>руб  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность, кКал |
|--------------|-----------------------------------------------------|-------------|---------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------------|
|              |                                                     |             |               | белки                | жиры         | углево-<br>ды |                                  |
|              | <b>Завтрак</b>                                      |             |               |                      |              |               |                                  |
| 223          | Запеканка из творога с<br>соусом яблочным<br>150/20 | 170         | 53,30         | 26,23                | 13,72        | 28,7          | 368,1                            |
| 1091         | Хлеб пшеничный                                      | 30          | 2,30          | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                            |
| 1091         | Хлеб ржаной                                         | 30          | 2,30          | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                            |
| 386          | Йогурт в инд. упаковке                              | 125         | 31,50         | 4,25                 | 3,13         | 6,88          | 72,63                            |
| 378          | Чай с молоком<br>150/50/15                          | 215         | 10,60         | 1,4                  | 1,6          | 17,7          | 91,11                            |
|              | <b>Итого завтрак:</b>                               | <b>570</b>  | <b>100,00</b> | <b>36,14</b>         | <b>19,05</b> | <b>78,06</b>  | <b>653,29</b>                    |
|              | <b>Обед</b>                                         |             |               |                      |              |               |                                  |
| 70           | Помидор соленый                                     | 60          | 9,80          | 0,72                 | 0,12         | 3,48          | 18                               |
| 103          | Суп картофельный с<br>макаронными<br>изделиями      | 200         | 11,30         | 2,16                 | 2,56         | 15,12         | 91,87                            |
| 279/331      | Тефтели из говядины<br>60/40                        | 100         | 45,60         | 8,2                  | 9,92         | 10,35         | 159,85                           |
| 302          | Гречка отварная                                     | 150         | 20,80         | 8,42                 | 5,22         | 36,42         | 226,08                           |
| 1091         | Хлеб пшеничный                                      | 30          | 2,30          | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                            |
| 1091         | Хлеб ржаной                                         | 30          | 2,30          | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                            |
| 349          | Компот из<br>сухофруктов                            | 200         | 7,90          | 0,38                 | 0            | 30,74         | 124,46                           |
|              | <b>Итого обед:</b>                                  | <b>770</b>  | <b>100,00</b> | <b>24,14</b>         | <b>18,42</b> | <b>120,89</b> | <b>741,82</b>                    |
|              | <b>Всего:</b>                                       | <b>1340</b> |               | <b>60,28</b>         | <b>37,47</b> | <b>198,95</b> | <b>1395,11</b>                   |