



Утверждено  
Директор МБОУ СОШ № 18

Саратовкин М.Г.

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

## Меню для питания детей 1-4 классов

13 декабря 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>                                            |             |               |                      |              |               |                                  |
| 294/331      | Котлеты рубленые из<br>курицы с соусом<br>сметанным 60/40 | 100         | 56,85         | 10,04                | 11,82        | 10,5          | 188,03                           |
| 309          | Макаронные изделия<br>отварные                            | 150         | 12,20         | 5,28                 | 3,88         | 32,74         | 187,2                            |
| 324          | Свекла тушеная                                            | 60          | 6,60          | 1,01                 | 0,73         | 6,3           | 35,81                            |
| 1091         | Хлеб пшеничный                                            | 30          | 2,30          | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                            |
| 1091         | Хлеб ржано-<br>пшеничный                                  | 30          | 2,30          | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                            |
| 382          | Какао с молоком                                           | 200         | 19,75         | 3,76                 | 3,2          | 26,74         | 150,8                            |
|              | <b>Итого завтрак:</b>                                     | <b>570</b>  | <b>100,00</b> | <b>24,35</b>         | <b>20,23</b> | <b>101,06</b> | <b>683,4</b>                     |
|              | <b>Обед</b>                                               |             |               |                      |              |               |                                  |
| 70           | Помидор соленый                                           | 60          | 9,80          | 0,72                 | 0,12         | 3,48          | 18                               |
| 88           | Щи из свежей капусты                                      | 200         | 13,20         | 1,45                 | 3,39         | 6,82          | 66,08                            |
| 279/331      | Тефтели из говядины<br>60/40                              | 100         | 44,90         | 8,2                  | 9,92         | 10,35         | 159,85                           |
| 302          | Пшеничная каша<br>рассыпчатая                             | 150         | 18,40         | 7,72                 | 3,96         | 43,28         | 239,59                           |
| 349          | Компот из сухофруктов                                     | 200         | 9,10          | 0,38                 | 0            | 30,74         | 124,46                           |
| 1091         | Хлеб пшеничный                                            | 30          | 2,30          | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                            |
| 1091         | Хлеб ржано-<br>пшеничный                                  | 30          | 2,30          | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                            |
|              | <b>Итого обед</b>                                         | <b>770</b>  | <b>100,00</b> | <b>22,73</b>         | <b>17,99</b> | <b>119,45</b> | <b>729,54</b>                    |
|              | <b>Всего:</b>                                             | <b>1340</b> |               | <b>47,08</b>         | <b>38,22</b> | <b>220,51</b> | <b>1412,94</b>                   |