

18 июня 2024г.

ЛОУ Возраст 6-10 Лет Завтрак



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №4

Н.П.Зимовейская

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход,г | Цена | Пищевые в-ва,г | | | Энерг. Ценность, ккал |
|----------------------------|--------------------------------------|---------|--------------|----------------|--------------|--------------|-----------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| №210,сбор.2005 г. под ред. | Омлет натуральный | 159/5 | 37,50 | 17,40 | 17,50 | 14,99 | 234,20 |
| №71,сбор.2005г. под ред. | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 60 | 5,20 | 0,72 | 0,12 | 2,80 | 15,60 |
| №457,сбор.2021 | Чай с сахаром | 200/10 | 1,42 | 0,20 | 0,10 | 9,30 | 38,00 |
| №338,сбор. 2005 | Яблоки свежие сезонные калиброванные | 120 | 11,22 | 0,48 | 0,48 | 11,94 | 79,53 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 30 | 1,77 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |
| Итого завтрак: | | | 57,11 | 21,17 | 18,50 | 53,52 | 437,83 |

18 июня 2024г.

ЛОУ Возраст 6-10 Лет Обед

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход,г | Цена | Пищевые в-ва,г | | | Энерг. Ценность, ккал |
|---------------------------|--|---------|--------------|----------------|--------------|--------------|-----------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| № 82,сбор. 2005г.под ред. | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/5 | 9,65 | 1,82 | 4,91 | 12,74 | 102,50 |
| № 289,сбор. | Рагу из птицы | 100/180 | 52,20 | 13,51 | 8,66 | 25,72 | 235,56 |
| №71,сбор.2005г. | Овощи натуральные свежие (огурец) | 60 | 4,20 | 0,50 | 0,00 | 2,00 | 9,60 |
| №495,сбор.2021 | Компот из сухофруктов | 200 | 4,17 | 0,60 | 0,10 | 20,10 | 84,00 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,06 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 30 | 1,77 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |
| Итого обед: | | | 74,05 | 20,78 | 14,33 | 85,07 | 554,36 |

18 июня 2024г.

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №4

Н.П.Вимовойская

ЛОУ Возраст 11-17 Лет Завтрак

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход,г | Цена, | Пищевые в-ва,г | | | Энерг. Ценность, ккал |
|-----------------------|---|---------|--------------|----------------|--------------|--------------|-----------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| №210,сбор.2005 | Омлет натуральный | 212/5 | 48,74 | 23,20 | 23,30 | 19,98 | 312,00 |
| №71,сбор.2005г. | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 100 | 8,67 | 1,20 | 0,20 | 4,67 | 26,00 |
| №457,сбор.2021 | Чай с сахаром | 200/10 | 1,42 | 0,20 | 0,10 | 9,30 | 38,00 |
| №338,сбор. 2005 | Яблоки свежие сезонные калиброванные, 1 шт. | 200 | 18,69 | 0,80 | 0,67 | 19,70 | 88,70 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 40 | 2,36 | 3,20 | 0,41 | 19,37 | 94,60 |
| Итого завтрак: | | | 79,88 | 28,60 | 24,68 | 73,02 | 559,30 |

18 июня 2024г.

ЛОУ Возраст 11-17 Лет Обед

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход,г | Цена, | Пищевые в-ва,г | | | Энерг. Ценность, ккал |
|--------------------|--|---------|--------------|----------------|--------------|--------------|-----------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| № 82,сбор. | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/5 | 9,65 | 1,82 | 4,91 | 12,74 | 102,50 |
| № 289,сбор. | Рагу из птицы | 100/180 | 52,20 | 13,51 | 8,66 | 25,72 | 235,56 |
| №71,сбор.2005г. | Овощи натуральные свежие (огурец) | 100 | 7,00 | 0,83 | 0,00 | 3,33 | 16,00 |
| №495,сбор.2021 | Компот из сухофруктов | 200 | 4,17 | 0,60 | 0,10 | 20,10 | 84,00 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,75 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 40 | 2,36 | 3,20 | 0,41 | 19,37 | 94,60 |
| Итого обед: | | | 78,13 | 22,60 | 14,56 | 94,62 | 602,26 |