



Утверждено по Динской РПО
 Директор
 СОШ № 4
 Имени братьев Ипатьевых

Меню

"26 " декабря · 2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
ЗАВТРАК	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60	160	10,13	10,07	6,81	158,22	229	118,43
	Рис отварной (завтрак)	100	2,56	3,99	26,70	152,93	304	14,21
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	16,30
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	H	5,10
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	3,08
	Фрукты ов, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
	Итого ЗА ЗАВТРАК		580	22,33	18,27	107,46	676,71	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	12,90	89,75	88	18,50
	Салат из свежих огурцов**	100	0,75	6,02	2,35	66,6	20	13,65
	Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281	114,57
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	180	9,11	6,23	50,42	281,27	171	16,04
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	4,76
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	3,08
Итого ЗА ОБЕД		1000	31,29	28,96	138,83	922,4		205,26
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком густенным) 120/30	120/30	16,33	13,79	28,60	364,6	222	80,95
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	4,03
	Итого ЗА ПОЛДНИК		320	16,53	13,79	35,62	403,84	
Итого ЗА ДЕНЬ:		1900	70,15	61,02	281,91	2002,95		

Ст. повар