

МЕНЮ

Утверждаю
 Директор МКОУ СОШ №4
 М.В.Иванова
 "18" сентября 2024г.

Номер рецеп- туры	Наименование блюда	Вес блюда г.	Белки г.		Пищевые вещества Жиры г.		Углеводы г.		Энергетическая ценность (Ккал)
			г.	г.	г.	г.			

ЗАВТРАК 1-4 классы									
11	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	200	6,50	6,00	31,20	206,00			
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00			
376	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01			
	Хлеб пшеничный	30	3,12	1,35	13,05	82,20			
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00			
	Итого :	585,00	15,16	12,37	69,34	458,21			

ОБЕД 1-4 классы									
150	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	118,00			
104	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,50	4,50	3,80	61,75			
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25			
271	Котлеты домашние (с соусом)	120	9,48	14,53	9,88	209,58			
280	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	18,90	73,00			
573	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00			
575	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00			
	Итого :	920,00	23,24	33,78	105,23	815,58			
	за день	1505,00	38,40	46,15	174,57	1273,79			

ЗАВТРАК 5-11 классы									
11	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	200	6,50	6,00	31,20	206,00			
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00			
376	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01			
	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,80	17,40	109,60			
	Итого :	495,00	15,80	12,42	63,89	438,61			

ОБЕД 5-11 классы									
150	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	118,00			
104	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,50	4,50	3,80	61,75			
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70			
271	Котлеты домашние (с соусом)	130	10,27	15,74	10,70	227,04			
280	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	18,90	73,00			
573	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00			
575	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00			
	Итого :	960,00	24,64	35,95	105,13	860,49			
	за день	1455,00	40,44	48,37	169,02	1299,10			

Шеф-повар:  Т.С.Пташина

МЕНЮ

Утверждено
 Директор МКОУ СОШ №4
 М.В.Иванова
 "19" сентября 2024г.



Номер рецептур	Наименование блюда	Вес блюда г.	Пищевые вещества			Углеводы г.	Энергетическая ценность (ккал)
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		
ЗАВТРАК 1-4 классы							
204	Макаронны отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,59	250,80	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	
	Хлеб пшеничный	30	3,12	1,35	13,05	82,20	
338	Фрукты или ягоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	
	Итого :	500,00	17,83	17,31	67,98	508,00	
ОБЕД 1-4 классы							
21	Салат из соевых орехов с луком	60	0,50	3,02	1,10	33,60	
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25	
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,70	
92	Котлета рыбная (треска)	90	12,69	2,34	7,74	102,87	
330	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	
573	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	
575	Хлеб ржано-пшеничный	880,00	30,56	18,65	128,42	816,65	
	Итого :	1380,00	48,39	35,96	196,40	1324,65	
ЗАВТРАК 5-11 классы							
204	Макаронны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,12	334,40	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	
	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,80	17,40	109,60	
	Итого :	440,00	21,78	21,26	69,10	562,60	
ОБЕД 5-11 классы							
21	Салат из соевых орехов с луком	100	0,83	5,03	1,84	56,00	
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25	
304	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	
92	Котлета рыбная (треска)	100	14,10	2,60	8,60	114,30	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	
330	Соус сметанный	50	0,70	2,50	2,93	37,05	
573	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	
575	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00	
	Итого :	980,00	33,36	22,97	150,45	956,04	
	Итого :	1420,00	55,14	44,23	219,55	1518,64	

Шеф-повар:  Т.С.Пташин

МЕНЮ



Утверждаю
 Директор МКОУ СОШ №4
 М.В.Иванова

2024г.

Номер рецеп- туры	Наименование блюда	Вес блюда г.	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	
ЗАВТРАК 1-4 классы						
322	Рагу из овощей и мяса	180	12,24	12,24	12,24	208,08
		200	0,12	0,02	13,70	55,86
377	Чай с лимоном	40	4,16	1,80	17,40	109,60
	Хлеб пшеничный	200	0,80	0,80	19,60	94,00
338	Плоды или ягоды свежие	620,00	17,32	14,86	62,94	467,54
	Итого :					
ОБЕД 1-4 классы						
67	Винегрет овощной	60	0,83	6,01	3,93	73,20
96	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25
116	Голубцы ленивые (с соусом)	200	13,80	12,14	14,54	221,34
348	Комлот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00
573	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
	Итого :	810,00	24,16	24,31	92,44	689,79
	Итого : за день	1430,00	41,48	39,17	155,38	1157,33
ЗАВТРАК 5-11 классы						
322	Рагу из овощей и мяса	180	12,24	12,24	12,24	208,08
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,80	17,40	109,60
	Итого :	420,00	16,52	14,06	43,34	373,54
ОБЕД 5-11 классы						
67	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122,00
96	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25
116	Голубцы ленивые (с соусом)	200	13,80	12,14	14,54	221,34
348	Комлот из плодов или ягод сушеных	200	0,34	0,10	23,60	98,40
573	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
	Итого :	850,00	24,76	28,41	101,16	764,99
	Итого : за день	1270,00	41,28	42,47	144,50	1138,53

Шеф-повар: Т.С.Пташниц



М.В.Иванова
2024г.

МЕНЮ
Наименование блюда

Номер рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	
ЗАВТРАК 1-4 классы						
175	Каша вязкая мол. из риса и пшена(с масл. или сахаром)	200	5,80	10,64	31,88	247,62
	Хлеб пшеничный	30	3,12	1,35	13,05	82,20
15	Сыр (порцирами)(Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
463	Какао с молоком стуженым	200	3,20	3,60	19,20	122,00
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
338	Флоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого :	590,00	22,24	26,49	74,21	633,82
ОБЕД 1-4 классы						
52	Салат из свежлы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68
92	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	9,88	11,43	8,35	178,05
312	Пюре картофеленое	150	3,06	4,80	20,45	137,25
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,01	5,06	3,80	111,00
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60
573	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
	Итого :	860,00	32,16	26,11	109,94	812,58
	за день	1450,00	54,40	52,60	184,15	1446,40
ЗАВТРАК 5-11 классы						
175	Каша вязкая мол. из риса и пшена(с масл. или сахаром)	200	5,80	10,64	31,88	247,62
463	Какао с молоком стуженым	200	3,20	3,60	19,20	122,00
15	Сыр (порцирами)(Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108,00
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,80	17,40	109,60
	Итого :	510,00	25,20	29,49	68,76	650,22
ОБЕД 5-11 классы						
52	Салат из свежлы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80
92	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	9,88	11,43	8,35	178,05
312	Пюре картофеленое	180	3,67	5,76	24,53	164,70
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,01	5,06	3,80	111,00
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60
573	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
	Итого :	930,00	33,33	29,47	117,32	877,15
	за день	1440,00	58,53	58,96	186,08	1527,37

Шеф-повар: Т.С.Пташин