



Утверждаю
Директор МКОУ СОШ №4
20 февраля 2025г.

М.В.Иванова

МЕНЮ

Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
		Г.	Г.	Г.		
ЗАВТРАК 1-4 классы						
259	Макароны отварные с сыром	180	10,80	9,00	31,77	252,00
503	Какао с молоком и Витамином С	200	3,90	3,10	25,16	145,00
457	Батон	30	2,25	0,89	15,42	78,30
	Итого :	410,00	16,95	12,99	72,35	475,30
ОБЕД 1-4 классы						
5	Салат из капусты белокочанной и огурцов	100	1,00	6,00	3,10	70,00
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
207	Котлеты или биточки рыбные	100	12,86	1,57	10,00	105,71
410	Соус сметанный с томатом	30	0,99	5,60	1,60	60,81
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
	Итого :	960,00	32,08	26,09	147,64	966,57
	Итого : за день	1370,00	49,03	39,08	219,99	1441,87
ЗАВТРАК 5-11 классы						
259	Макароны отварные с сыром	200	12,00	10,00	35,30	280,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
	Итого :	430,00	18,36	13,78	67,64	468,80
ОБЕД 5-11 классы						
5	Салат из капусты белокочанной и огурцов	100	1,00	6,00	3,10	70,00
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
207	Котлеты или биточки рыбные	100	12,86	1,57	10,00	105,71
410	Соус сметанный с томатом	30	0,99	5,60	1,60	60,81
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
	Итого :	920,00	29,20	25,67	129,84	1009,77
	Итого : за день *	1350,00	47,56	39,45	197,48	1478,57

Шеф-повар: *[Подпись]* Т.С.Прашиц



Утверждаю
Директор МКОУ СОШ №4
М.В.Иванова

"21" февраля 2025г.

МЕНЮ

Номер рецептуры	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
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
457	Батон	30	2,25	0,89	15,42	78,30
14	Масло (порциями)	20	0,20	14,40	0,26	131,44
501	Сок овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	86,00
	Итого :	630,00	15,81	27,75	61,82	559,68
ОБЕД 1-4 классы						
47	Винегрет овощной	100	1,60	6,20	6,60	88,00
100	Рассольник ленинградский	250	2,62	5,10	13,25	109,50
333	Голубцы ленивые с соусом	200	19,18	23,99	7,64	325,55
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
	Итого :	810,00	28,02	35,93	71,69	724,65
	Итого : за день	1440,00	43,83	63,68	133,51	1284,33
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
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
14	Масло (порциями)	20	0,20	14,40	0,26	131,44
	Итого :	430,00	14,84	26,90	40,96	465,58
ОБЕД 5-11 классы						
47	Винегрет овощной	100	1,60	6,20	6,60	88,00
100	Рассольник ленинградский	250	2,62	5,10	13,25	109,50
333	Голубцы ленивые с соусом	200	19,18	23,99	7,64	325,55
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
	Итого :	810,00	28,02	35,93	71,69	724,65
	Итого : за день	1240,00	42,86	62,83	112,65	1190,23

Шеф-повар: Т.С.Пташиц



Утверждаю
Директор МКОУ СОШ №4
"24" февраля
2025г.

М.В.Иванова
2025г.

Номер рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность (Ккал)
		Г.	г.	Жиры Г.	Углеводы Г.	
МЕНЮ						
ЗАВТРАК 1-4 классы						
217	Каша рисовая вязкая	200	5,77	6,36	35,96	224,19
457	Батон	30	2,25	0,89	15,42	78,30
75	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	71,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
267	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
	Итого :	490,00	21,84	21,29	69,26	555,69
ОБЕД 1-4 классы						
52	Салат из свеклы отварной	100	0,85	3,61	4,96	55,68
106	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,97	6,72	4,33	85,88
433	Сметана	10	0,23	1,50	0,32	15,75
211	Каша рассыпчатая с овощами	180	4,11	3,68	40,28	212,57
341	Котлеты "Пермские"	100	16,00	15,50	12,00	253,00
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
	Итого :	900,00	27,64	31,80	116,47	867,08
	Итого : за день	1390,00	49,48	53,09	185,73	1422,77
ЗАВТРАК 5-11 классы						
217	Каша рисовая вязкая	200	5,77	6,36	35,96	224,19
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
15	Сыр (порциями)(Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108,00
267	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
	Итого :	500,00	24,19	23,59	68,60	583,99
ОБЕД 5-11 классы						
52	Салат из свеклы отварной	100	0,85	3,61	4,96	55,68
106	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,97	6,72	4,33	85,88
433	Сметана	10	0,23	1,50	0,32	15,75
211	Каша рассыпчатая с овощами	180	4,11	3,68	40,28	212,57
341	Котлеты "Пермские"	100	16,00	15,50	12,00	253,00
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
	Итого :	900,00	27,64	31,80	116,47	867,08
	Итого : за день	1400,00	51,83	55,39	185,07	1451,07
Шеф-повар: Т.С.Пташиц						