

Составил:
кладовщик
Волгина Г.В.
Проверил:
бухгалтер-калькулятор
Парахина А.В.
СанПиН 2.3/4.3590-20
сезон: весна-лето

Утвердил:
Директор МБОУ СОШ №4
Голстоусова О.П.
№ *42* от "*14*" *03* 2024 г.

МЕНЮ

льготники.род.плата.сотрудники.

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (бюджет)	Вы- ход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал			Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
--------------------	---	---------------	----------------------	---------------------	---------------------	-------------	--	--	----------------------------	---------------------------

1 день

Обед

34/2	Уха рыбацкая	250	9,86	4,89	14,99	141,6			0	0,5
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	5,96	9,32	92,69				
12/8	Гуляш из мяса свинины	100	11,62	28,84	5,37	326,4			3	0,5
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	3,97	45,48	245,3			0	0,5
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	22,33	91,53			0	0,5
-	Батон	40	3,08	1,2	21,32	107,8			0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35			0	0
Итого за 'Обед'			35,8	45,34	135,5	1083			3	2

2 день

Обед

2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	5,47	12,71	104,5			0	0,5
-	Огурец свежий	100	0,78	0,1	3,43	15,61			0	0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	14,37	11,82	6,41	190				
21/4	Пюре гороховое	200	12,33	3,94	36,39	218			0	0,5
-	Батон	60	4,62	1,8	31,98	161,7			0	0,5
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35			0	0
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,5	0,21	25,05	95,6				
Итого за 'Обед'			37,38	23,82	132,7	862,9			15	1,5

3 день

Обед

9/7	Запеканка из рыбы с морковью	100	14,12	5,19	6,98	129				
-	Батон	60	4,62	1,8	31,98	161,7			0	0,5
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71			0	0
									0	0

2/1	Горошек зеленый с яйцом	100	4,96	7,45	9,03	115,3				0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01				0	0
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	4,89	29,43	176,8				0	0,3
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	6,78	10,65	15,39	181,2				0	0,5
Итого за 'Обед'			36,6	30,34	124,3	892,8				0	1,3

4 день

Обед

18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	2,45	23,6	127,4				0	0,5
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,88	6,01	4,01	72,15				0	0,5
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (филе)	100	17,01	3,61	9,29	138				0	0,5
41/3	Каша перловая с овощами	200	6,55	5,86	49,53	266,9				0	0,5
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35				0	0
-	Батон	60	4,62	1,8	31,98	161,7				0	0
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,02				5	0
Итого за 'Обед'			35,92	20,27	153,4	912,5				5	2

5 день

Обед

29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,2	3,66	16,76	111,3				0	0,5
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	100	1,43	6,09	10,54	100				0	0,5
4/8	Плов из мяса говядины	200	14,8	16,51	36,71	353,3				0	0,4
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	23,24	88,19				10	0
-	Батон	60	4,62	1,8	31,98	161,7				0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35				0	0
Итого за 'Обед'			27,42	28,57	135,9	891,9				10	1,4

6 день

Обед

37/2	Уха с крупой рисовой	250	9,73	4,84	14,4	138,6				0	0,5
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	1,61	5,96	8,91	91,56				3	0,5

8/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины (вариант 2)	100	16,55	17,41	8,93	256,6				
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,77	2,3	45,96	227,9			0	0,5
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71			0	0,5
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01			0	0
-	Батон	40	3,08	1,2	21,32	107,8			0	0
Итого за 'Обед'			41,71	32,07	131	951,2			3	2

7 день

Обед

16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,1			0	0,5
32/3	Рагу из овощей	200	3,34	5,3	23,13	147,2			0	0,5
16/8	Биточки (котлеты) из мяса свинины паровые	100	11,31	21,55	6,41	265,4			0	0,5
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,5	0,21	25,05	95,6			15	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35			0	0
-	Батон	40	3,08	1,2	21,32	107,8			0	0
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,88	6,01	4,01	72,15			0	0,5
Итого за 'Обед'			27,28	40,32	120,9	929,5			15	2

8 день

Обед

21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	250	5,93	14,15	17,75	219,9			0	0,65
-	Огурец соленый	100	0,78	0,1	2,45	14			0	0
8/3	Картофель, запеченный с яйцом	200	9,95	12,25	43,64	320,6			0	0,5
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	100	17	5,86	8,02	153,3			0	0,5
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0,04	12,2	47,69			10	0
-	Батон	40	3,08	1,2	21,32	107,8			0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35			0	0
Итого за 'Обед'			39,54	34,09	122,1	940,7			10	1,65

9 день

Обед

-	Батон	60	4,62	1,8	31,98	161,7			0	0
44/3	Каша рисовая с овощами	200	5,04	9,53	52,8	316,8			0	0,5
	Икра из кабачков	100	1,9	8,9	9,9	122,4			0	0
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	22,33	91,53			0	0

5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (филе)	100	17,01	3,61	9,29	138				
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,85	96,69			0	0,5
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	6,74	9,69	18,76	186,6			0	0
Итого за 'Обед'			38,61	34,13	165,9	1114			0	1,5

10 день

Обед

39/2	Суп фасолевый	250	5,37	5,51	21,81	152,7			0	0,5
41/8	Пудинг из мяса говядины	100	20,28	16,55	1,13	234,4			0	0,5
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	3,97	45,48	245,3			0	0,5
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,02			5	0
-	Батон	55	4,24	1,65	29,32	148,2			0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35			0	0
-	Огурец свежий	100	0,78	0,1	3,43	15,61			0	0
Итого за 'Обед'			41,4	28,32	136,1	942,6			5	1,5

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364084756742163294038746300997604489167672715794

Владелец Толстоусова Оксана Петровна

Действителен с 06.05.2023 по 05.05.2024