

Составил:  
бухгалтер-калькулятор  
*А.В. Парахина* Парахина А.В.  
СанПиН 2.3/4.3590-20  
сезон: Весна-лето



Утвердил:  
Директор МБОУ СОШ №4  
Голстоусова О.П.  
№ 85 от "29" 07 2024 г.

## МЕНЮ

ДОЛ

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего	вод- ды, г					
1 день										
Завтрак										
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	8,14	33,02	228,5	0,00		6,25	0,63
	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,1	0,00		0	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0,02	5,06	20,53	0,00		4,88	0
-	Батон	80	6,16	2,4	42,64	215,6	0,00		0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>12,68</b>	<b>25,07</b>	<b>80,98</b>	<b>596,8</b>	<b>0,00</b>	<b>38,42</b>	<b>11,13</b>	<b>0,63</b>
Обед										
49-1/1	Винегрет овощной	100	1,61	5,46	10,61	94,55	0,00		0	0,45
34/2	Уха рыбацкая	250	9,86	4,89	14,99	141,6	0,00		0	0,5
16/8	Биточки (котлеты) из мяса свинины паровые	100	11,31	21,55	6,41	265,4	0,00		0	0,5
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	3,97	45,48	245,3	0,00		0	0,5
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71	0,00		0	0
-	Батон	30	2,31	0,9	15,99	80,86	0,00		0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	0,00		0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>34,14</b>	<b>37,12</b>	<b>124,9</b>	<b>956,4</b>	<b>0,00</b>	<b>61,58</b>	<b>0</b>	<b>1,95</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46,82</b>	<b>62,19</b>	<b>205,9</b>	<b>1553</b>	<b>0,00</b>		<b>11,13</b>	<b>2,57</b>
2 день										
Завтрак										
8/5	Запеканка (сырники) из творога	250	42,25	24,23	33,57	525,2	0,00		16,25	0,63
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	63,48	0,00		0	0
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	3,34	15,02	100,3	0,00		10	0
-	Батон	80	6,16	2,4	42,64	215,6	0,00		0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>53,48</b>	<b>31,68</b>	<b>102,3</b>	<b>904,6</b>	<b>0,00</b>	<b>49,07</b>	<b>26,25</b>	<b>0,63</b>
Обед										
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,74	5,97	3,22	67,54	0,00		0	0,5



11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	5,64	18,76	133,1	0,00		0	0,5
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	100	17	5,86	8,02	153,3	0,00		0	0,5
38/3	Рис припущенный с овощами	200	5,04	9,59	52,8	317,4	0,00		0	0,5
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0,04	12,2	47,69	0,00		10	0
-	Батон	60	4,62	1,8	31,98	161,7	0,00		0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	0,00		0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>32</b>	<b>29,26</b>	<b>139,5</b>	<b>938,7</b>	<b>0,00</b>	<b>50,93</b>	<b>10</b>	<b>2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>85,48</b>	<b>60,94</b>	<b>241,8</b>	<b>1843</b>	<b>0,00</b>		<b>36,25</b>	<b>2,63</b>

3 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	8,32	10,31	38,36	275,2	0,00		5	0,63
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0	70,12	0,00		0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	3,21	9,5	77,79	0,00		5	0
-	Батон	80	6,16	2,4	42,64	215,6	0,00		0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>22,87</b>	<b>21,24</b>	<b>90,5</b>	<b>638,8</b>	<b>0,00</b>	<b>40,92</b>	<b>10</b>	<b>0,63</b>

Обед

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,17	5,96	11,32	98,35	0,00		3	0
3/2	Борщ с фасолью и сметаной	250	3,44	5,57	16,64	123,9	0,00		2,5	0,5
41/8	Пудинг из мяса говядины	100	20,28	16,55	1,13	234,4	0,00		0	0,5
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	4,89	29,43	176,8	0,00		0	0,3
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,02	0,00		5	0
-	Батон	60	4,62	1,8	31,98	161,7	0,00		0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	0,00		0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>36,65</b>	<b>35,19</b>	<b>121,3</b>	<b>922,2</b>	<b>0,00</b>	<b>59,08</b>	<b>10,5</b>	<b>1,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>59,52</b>	<b>56,43</b>	<b>211,8</b>	<b>1561</b>	<b>0,00</b>		<b>20,5</b>	<b>1,93</b>

4 день

Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	250	24,32	26,49	4,24	352	0,00		0	1,25
-	Повидло яблочное	30	0,12	0	19,8	75,45	0,00		0	0
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,22	0,00		5	0
-	Батон	80	6,16	2,4	42,64	215,6	0,00		0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>30,68</b>	<b>28,91</b>	<b>71,63</b>	<b>662,3</b>	<b>0,00</b>	<b>41,53</b>	<b>5</b>	<b>1,25</b>

Обед

44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	100	1,81	6,21	13,15	114,4	0,00		0	0,5
------	---	-----	------	------	-------	-------	------	--	---	-----



6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	3,23	9,26	70,42	0,00		0	0,5
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	12,44	9,29	208,7	0,00		0	0,5
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,77	2,3	45,96	227,9	0,00		0	0,5
-	Кисель с витаминами	200	0	0	22,33	91,53	0,00		0	0
-	Витошка								0	0
-	Батон	60	4,62	1,8	31,98	161,7	0,00		0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	0,00		0	0

**Итого за 'Обед'**

**33,83 26,34 144,5 932,7 0,00 58,47 0 2**

**Итого за день**

**64,52 55,26 216,1 1595 0,00 5 3,25**

5 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	2,68	5,08	10,97	98,35	0,00		4	0,5
-	Сок (яблочный)	200	1	0,2	20,6	86,48	0,00		0	0
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1,5	1,59	12,14	66,5	0,00		10	0
-	Батон	60	4,62	1,8	31,98	161,7	0,00		0	0

**Итого за 'Завтрак'**

**9,8 8,67 75,69 413 0,00 30,26 14 0,5**

Обед

21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,88	6,01	4,01	72,15	0,00		0	0,5
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	2,45	23,6	127,4	0,00		0	0,5
7/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	100	16,13	17,2	6,6	245	0,00		0	0,5
48/3	Горошница с морковью	200	12,2	3,65	37,42	218,7	0,00		0	0
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,02	0,00		5	0
-	Батон	60	4,62	1,8	31,98	161,7	0,00		0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	0,00		0	0

**Итого за 'Обед'**

**40,03 31,52 134,4 952 0,00 69,74 5 1,5**

**Итого за день**

**49,83 40,19 210,1 1365 0,00 19 2**

6 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,18	8,26	40,7	267,8	0,00		5	0,63
-	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,1	0,00		0	0
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,22	0,00		5	0
-	Батон	80	6,16	2,4	42,64	215,6	0,00		0	0



**Итого за 'Завтрак'** 14,58 25,18 88,54 634,8 0,00 40,42 10 0,63

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	5,96	9,32	92,69	0,00		3	0,5
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,1	0,00		0	0,5
16/8	Биточки (котлеты) из мяса свинины паровые	100	11,31	21,55	6,41	265,4	0,00		0	0,5
32/3	Рагу из овощей	200	3,34	5,3	23,13	147,2	0,00		0	0,5
6/10	Компот из смородины	200	0,12	0,04	11,94	46,52	0,00		10	0
-	Батон	60	4,62	1,8	31,98	161,7	0,00		0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	0,00		0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>28,43</b>	<b>40,58</b>	<b>119,6</b>	<b>935,6</b>	<b>0,00</b>	<b>59,58</b>	<b>13</b>	<b>2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,01</b>	<b>65,76</b>	<b>208,1</b>	<b>1570</b>	<b>0,00</b>		<b>23</b>	<b>2,63</b>

7 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	6,92	7,08	38,81	244,5	0,00		6,25	0,63
-	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,1	0,00		0	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0,02	5,06	20,53	0,00		4,88	0
-	Батон	80	6,16	2,4	42,64	215,6	0,00		0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>13,36</b>	<b>24</b>	<b>86,77</b>	<b>612,8</b>	<b>0,00</b>	<b>35,88</b>	<b>11,13</b>	<b>0,63</b>

Обед

49-1/1	Винегрет овощной	100	1,61	5,46	10,61	94,55	0,00		0	0,45
37/2	Уха с крупой рисовой	250	9,73	4,84	14,4	138,6	0,00		0	0,5
12/8	Гуляш из мяса свинины	100	11,62	28,84	5,37	326,4	0,00		0	0,5
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	3,97	45,48	245,3	0,00		0	0,5
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71	0,00		0	0
-	Батон	60	4,62	1,8	31,98	161,7	0,00		0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	0,00		0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>36,62</b>	<b>45,27</b>	<b>139,3</b>	<b>1095</b>	<b>0,00</b>	<b>64,12</b>	<b>0</b>	<b>1,95</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49,98</b>	<b>69,27</b>	<b>226,1</b>	<b>1708</b>	<b>0,00</b>		<b>11,13</b>	<b>2,57</b>

8 день

Завтрак

8/5	Запеканка (сырники) из творога	250	42,25	24,23	33,57	525,2	0,00		16,25	0,63
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	63,48	0,00		0	0
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	3,34	15,02	100,3	0,00		10	0
-	Батон	80	6,16	2,4	42,64	215,6	0,00		0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>53,48</b>	<b>31,68</b>	<b>102,3</b>	<b>904,6</b>	<b>0,00</b>	<b>46,64</b>	<b>26,25</b>	<b>0,63</b>

Обед

20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	6,06	4,79	76,75	0,00		0	0,5
------	---	-----	------	------	------	-------	------	--	---	-----



21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	250	5,93	14,15	17,75	219,9	0,00	0	0,65	
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	100	17	5,86	8,02	153,3	0,00	0	0,5	
38/3	Рис припущенный с овощами	200	5,04	9,59	52,8	317,4	0,00	0	0,5	
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0,04	12,2	47,69	0,00	10	0	
-	Батон	60	4,62	1,8	31,98	161,7	0,00	0	0	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	0,00	0	0	
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>35,74</b>	<b>37,87</b>	<b>140,1</b>	<b>1035</b>	<b>0,00</b>	<b>53,36</b>	<b>10</b>	<b>2,15</b>
<b>Итого за день</b>			<b>89,23</b>	<b>69,55</b>	<b>242,4</b>	<b>1939</b>	<b>0,00</b>	<b>36,25</b>	<b>2,77</b>	

9 день

Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	250	24,32	26,49	4,24	352	0,00	0	1,25	
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0	70,12	0,00	0	0	
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	3,21	9,5	77,79	0,00	5	0	
-	Батон	80	6,16	2,4	42,64	215,6	0,00	0	0	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>38,88</b>	<b>37,42</b>	<b>56,37</b>	<b>715,6</b>	<b>0,00</b>	<b>45,12</b>	<b>5</b>	<b>1,25</b>

Обед

3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	1,61	5,96	8,91	91,56	0,00	3	0,5	
2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	5,47	12,71	104,5	0,00	0	0,5	
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	12,44	9,29	208,7	0,00	0	0,5	
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	4,89	29,43	176,8	0,00	0	0,3	
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,02	0,00	5	0	
-	Батон	60	4,62	1,8	31,98	161,7	0,00	0	0	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	0,00	0	0	
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>30,33</b>	<b>30,98</b>	<b>123,1</b>	<b>870,3</b>	<b>0,00</b>	<b>54,88</b>	<b>8</b>	<b>1,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>69,21</b>	<b>68,4</b>	<b>179,5</b>	<b>1586</b>	<b>0,00</b>	<b>13</b>	<b>3,05</b>	

10 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	6,49	7,92	50,55	298,2	0,00	6,25	0,63	
-	Повидло яблочное	30	0,12	0	19,8	75,45	0,00	0	0	
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,22	0,00	5	0	
-	Батон	80	6,16	2,4	42,64	215,6	0,00	0	0	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>12,84</b>	<b>10,34</b>	<b>117,9</b>	<b>608,5</b>	<b>0,00</b>	<b>36,26</b>	<b>11,25</b>	<b>0,63</b>

Обед



21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,88	6,01	4,01	72,15					0,00		0	0,5
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	6,74	9,69	18,76	186,6					0,00		0	0,5
42/8	Тефтели из мяса говядины	100	13,92	13,71	13,75	232,6					0,00		0	0,5
41/3	Каша перловая с овощами	200	6,55	5,86	49,53	266,9					0,00		0	0,5
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	22,33	91,53					0,00		0	0
-	Батон	60	4,62	1,8	31,98	161,7					0,00		0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01					0,00		0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>34,67</b>	<b>37,43</b>	<b>152,9</b>	<b>1070</b>	<b>0,00</b>	<b>63,74</b>				<b>0</b>	<b>2</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>47,52</b>	<b>47,77</b>	<b>270,8</b>	<b>1678</b>	<b>0,00</b>					<b>11,25</b>	<b>2,63</b>	
11 день														
Завтрак														

24/2	Суп молочный с лапшой	250	6,61	7,46	20,03	172,1					0,00		1,5	0,5
-	Сок (яблочный)	200	1	0,2	20,6	86,48					0,00		0	0
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1,5	1,59	12,14	66,5					0,00		10	0
-	Батон	60	4,62	1,8	31,98	161,7					0,00		0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>13,73</b>	<b>11,04</b>	<b>84,75</b>	<b>486,8</b>	<b>0,00</b>	<b>34,80</b>				<b>11,5</b>	<b>0,5</b>	

Обед														
-	Огурец свежий	100	0,78	0,1	3,43	15,61					0,00		0	0
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	6,78	10,65	15,39	181,2					0,00		0	0,5
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,89	15,69	5,37	221,2					0,00		0	0,5
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,77	2,3	45,96	227,9					0,00		0	0,5
6/10	Компот из смородины	200	0,12	0,04	11,94	46,52					0,00		10	0
-	Батон	60	4,62	1,8	31,98	161,7					0,00		0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01					0,00		0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>37,93</b>	<b>30,94</b>	<b>126,6</b>	<b>912,1</b>	<b>0,00</b>	<b>65,20</b>				<b>10</b>	<b>1,5</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>51,66</b>	<b>41,98</b>	<b>211,3</b>	<b>1399</b>	<b>0,00</b>					<b>21,5</b>	<b>2</b>	

12 день														
Завтрак														
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	8,32	10,31	38,36	275,2					0,00		5	0,63
-	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,1					0,00		0	0
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,22					0,00		5	0
-	Батон	80	6,16	2,4	42,64	215,6					0,00		0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>14,71</b>	<b>27,23</b>	<b>86,21</b>	<b>642,2</b>	<b>0,00</b>	<b>38,68</b>				<b>10</b>	<b>0,63</b>	
Обед														

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	5,96	9,32	92,69	0,00		3	0,5
39/2	Суп фасолевый	250	5,37	5,51	21,81	152,7	0,00		0	0,5
16/8	Биточки (котлеты) из мяса свинины паровые	100	11,31	21,55	6,41	265,4	0,00		0	0,5
48/3	Горошница с морковью	200	12,2	3,65	37,42	218,7	0,00		0	0
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,02	0,00		5	0
-	Батон	60	4,62	1,8	31,98	161,7	0,00		0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	0,00		0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>38,03</b>	<b>38,9</b>	<b>137,7</b>	<b>1018</b>	<b>0,00</b>	<b>61,32</b>	<b>8</b>	<b>1,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>52,75</b>	<b>66,13</b>	<b>224</b>	<b>1660</b>	<b>0,00</b>		<b>18</b>	<b>2,13</b>