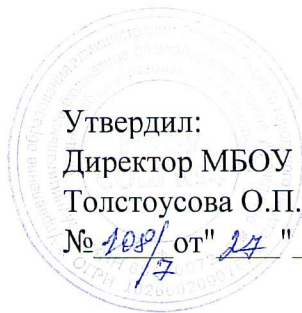


Составил:
 кладовщик
 Волгина Г.В. _____
 Проверил:
 бухгалтер-калькулятор
 Парахина А.В. _____
 СанПиН 2.3/4.3590-20
 сезон:осень-зима



Утвердил:
 Директор МБОУ СОШ №4
 Толстоусова О.П. _____
 № 108/7 от " 14 " 09 2024г.

МЕНЮ

нач.школа 1-4 класс

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

1 день

Обед

5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	0,98	3,61	6	58,15	0,00	1,8	0,3
34/2	Уха рыбацкая	200	7,89	3,91	12	113,3	0,00	0	0,4
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	150	5,3	2,98	34,11	183,9	0,00	0	0,38
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71	0,00	0	0
-	Батон	40	3,08	1,2	21,32	107,8	0,00	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	0,00	0	0
Итого за 'Обед'			31,21	33,73	115,5	876,6	0,00	1,8	1,58

2 день

Обед

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	3,58	5,41	53,92	0,00	0	0,3
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	4,51	15,01	106,5	0,00	0	0,4
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	100	17	5,86	8,02	153,3	0,00	0	0,5
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,6	0,00	0	0,23
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	40	2,64	0,48	16,68	77,35	0,00	0	0
Итого за 'Обед'			30,32	19,94	111,4	733,1	0,00	10	1,43

3 день

Обед

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	3,58	6,79	59,01	0,00	1,8	0
------	--	----	-----	------	------	-------	------	-----	---

3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	200	1,5	4,35	8,85	77,33	0,00	0	0,4
4/9	Плов из мяса кур	250	22,9	18,59	47,91	449,2	0,00	0	0,5
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,02	0,00	5	0
-	Батон	40	3,08	1,2	21,32	107,8	0,00	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	0,00	0	0
Итого за 'Обед'			31,85	28,26	119,8	839,7	0,00	6,8	0,9

4 день

Обед

3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0,96	3,58	5,35	54,94	0,00	1,8	0,3
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,45	19,45	131,2	0,00	0	0,4
7/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	100	16,13	17,2	6,6	245	0,00	0	0,5
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	1,72	34,47	170,9	0,00	0	0,38
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	22,33	91,53	0,00	0	0
-	Батон	40	3,08	1,2	21,32	107,8	0,00	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	0,00	0	0
Итого за 'Обед'			33,82	28,63	126,2	878,7	0,00	1,8	1,58

5 день

Обед

49-1/1	Винегрет овощной	60	0,96	3,27	6,36	56,73	0,00	0	0,27
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	1,96	18,88	101,9	0,00	0	0,4
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (филе)	100	17,01	3,61	9,29	138	0,00	0	0,5
48/3	Горошница с морковью	150	9,15	2,74	28,07	164,1	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	40	2,64	0,48	16,68	77,35	0,00	0	0
Итого за 'Обед'			37,97	13,92	129,5	768,8	0,00	5	1,17

6 день

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	3,58	5,59	55,62	0,00	1,8	0,3
37/2	Уха с крупой рисовой	200	7,78	3,87	11,52	110,9	0,00	0	0,4

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	150	5,3	2,98	34,11	183,9	0,00	0	0,38
-	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	40	2,64	0,48	16,68	77,35	0,00	0	0
Итого за 'Обед'			32,88	41,55	124,2	986,6	0,00	1,8	1,58

7 день

Обед

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	3,58	5,41	53,92	0,00	0	0,3
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	200	1,54	2,6	8,01	58,74	0,00	0	0,4
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	100	17	5,86	8,02	153,3	0,00	0	0,5
5/3	Картофельное пюре с морковью	150	2,81	3,54	18,43	114	0,00	0	0,38
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	40	2,64	0,48	16,68	77,35	0,00	0	0
Итого за 'Обед'			29,59	17,9	100,7	666,7	0,00	10	1,58

8 день

Обед

10/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	60	0,7	3,62	5,9	56,75	0,00	1,8	0,3
39/2	Суп фасолевый	200	4,3	4,41	17,45	122,2	0,00	0	0,4
3/9	Рагу из мяса кур	250	24,7	27,26	26,66	447,9	0,00	0	0,63
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	22,33	91,53	0,00	0	0
-	Батон	40	3,08	1,2	21,32	107,8	0,00	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	0,00	0	0
Итого за 'Обед'			35,41	36,97	110,3	903,5	0,00	1,8	1,33

9 день

Обед

41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатый луком и растительным маслом	60	0,84	3,68	6,21	60,58	0,00	0	0,3
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	200	1,5	4,35	8,85	77,33	0,00	0	0,4
13/8	Гуляш из отварного мяса говядины	100	13,37	12,69	3,69	182,4	0,00	0	0,5

43/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,63	3,18	38,26	196,7	0,00	0	0,38
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	40	2,64	0,48	16,68	77,35	0,00	0	0
Итого за 'Обед'			27,62	26,24	124	825,2	0,00	5	1,58

10 день

Обед

	Икра из кабачков	60	1,14	5,34	5,94	73,45	0,00	0	0
12/2	Суп картофельный со сметаной	200	1,36	2,43	10,54	67,93	0,00	0	0,4
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (филе)	100	17,01	3,61	9,29	138	0,00	0	0,5
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,61	6,83	45,65	265,9	0,00	0	0,38
6/10	Компот из смородины	200	0,12	0,04	11,94	46,52	0,00	10	0
-	Батон	40	3,08	1,2	21,32	107,8	0,00	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	0,00	0	0
Итого за 'Обед'			33,96	19,93	121,4	777	0,00	10	1,28

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 64075045638428745403327213019230093705736652815

Владелец Толстоусова Оксана Петровна

Действителен с 07.05.2024 по 07.05.2025