

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

Толстоусова О.П.

№ от " 22 " 16

2025г.

МЕНЮ

нач.школа 1-4 класс

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

1 день

Обед

4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60,0	0,95	3,58	5,53	55,53	0,00	1,8	0,3
34/2	Уха рыбацкая	200,0	7,89	3,91	12	113,3	0,00	0	0,4
16/8	Биточки (котлеты) из мяса свинины паровые	100,0	11,31	21,55	6,41	265,4	0,00	0	0,5
46/3	Макаронные изделия отварные	150,0	5,3	2,98	34,11	183,9	0,00	0	0,38
-	Напиток с витаминами Витошка	200,0	0	0	18,95	70,71	7,80	0	0
-	Батон	40,0	3,08	1,2	21,32	107,8	0,00	0	0
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,68	77,35	0,00	0	0

Итого за 'Обед'

31,17

33,7

115

874

7,80

1,8

1,58

2 день

Обед

44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60,0	1,08	3,73	7,89	68,63	0,00	0	0,3
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	200,0	1,5	4,35	8,85	77,33	0,00	0	0,4
4/9	Плов из мяса кур	250,0	22,9	18,59	47,91	449,2	0,00	0	0,5
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200,0	1,02	0,06	18,29	69,02	0,00	5	0
-	Батон	40,0	3,08	1,2	21,32	107,8	0,00	0	0
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,68	77,35	0,00	0	0

Итого за 'Обед'

32,23

28,41

120,9

849,3

0,00

5

1,2

3 день

Обед

-	Огурец свежий	60,0	0,47	0,06	2,06	9,367	0,00	0	0
---	---------------	------	------	------	------	-------	------	---	---

18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180,0	4,45	3,79	16,86	118	0,00	0	0,36
	Котлета рыбная "Лада"	100,0	12,89	11,9	9,75	195,9	0,00	0	0,5
3/3	Картофельное пюре	150,0	3,11	3,67	22,07	132,6	0,00	0	0,23
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200,0	0,5	0,21	25,05	95,6	0,00	15	0
-	Батон	40,0	3,08	1,2	21,32	107,8	0,00	0	0
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,68	77,35	0,00	0	0
Итого за 'Обед'			27,13	21,29	113,8	736,6	0,00	15	1,08

4 день

Обед

	Икра из кабачков	60,0	1,14	5,34	5,94	73,45	0,00	0	0
21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200,0	4,74	11,32	14,2	175,9	0,00	0	0,52
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (филе)	100,0	17,01	3,61	9,29	138	0,00	0	0,5
41/3	Каша перловая с овощами	150,0	4,91	4,4	37,15	200,2	0,00	0	0,38
6/10	Компот из смородины	200,0	0,12	0,04	11,94	46,52	9,60	10	0
-	Батон	40,0	3,08	1,2	21,32	107,8	0,00	0	0
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,68	77,35	0,00	0	0
Итого за 'Обед'			33,64	26,39	116,5	819,2	9,60	10	1,39

5 день

Обед

49-1/1	Винегрет овощной	60,0	0,96	3,27	6,36	56,73	0,00	0	0,27
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200,0	5,42	8,52	12,31	145	0,00	0	0,4
	Котлета детская	100,0	12,85	15,41	11,92	236,4	0,00	0	0,5
48/3	Горошница с морковью	150,0	9,15	2,74	28,07	164,1	0,00	0	0
-	Кисель с витаминами	200,0	0	0	22,33	91,53	0,00	0	0
-	Витошка						0,00	0	0
-	Батон	40,0	3,08	1,2	21,32	107,8	0,00	0	0
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,68	77,35	0,00	0	0
Итого за 'Обед'			34,11	31,63	119	878,9	0,00	0	1,17

6 день

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60,0	0,92	3,58	5,59	55,62	0,00	1,8	0,3
37/2	Уха с крупой рисовой	200,0	7,78	3,87	11,52	110,9	0,00	0	0,4
12/8	Гуляш из мяса свинины	100,0	11,62	28,84	5,37	326,4	0,00	0	0,5
46/3	Макаронные изделия отварные	150,0	5,3	2,98	34,11	183,9	0,00	0	0,38

-	Напиток с витаминами Витошка	200,0	0	0	18,95	70,71	0,00	0	0
-	Батон	40,0	3,08	1,2	21,32	107,8	0,00	0	0
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,68	77,35	0,00	0	0

Итого за 'Обед' **31,34 40,95 113,5 932,7 0,00 1,8 1,58**

7 день

Обед

-	Помидор	60,0	0,65	0,12	3,06	15,25	0,00	0	0
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200,0	5,39	7,75	15,01	149,3	0,00	0	0,4
2/7	Рыба отварная под маринадом	100,0	11,07	9,82	6,6	155,6	0,00	1,67	0,28
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	150,0	3,63	3,18	38,26	196,7	0,00	0	0,38
37/10	Напиток из пиповника (вариант 2)	200,0	0,5	0,21	25,05	95,6	0,00	15	0
-	Батон	40,0	3,08	1,2	21,32	107,8	0,00	0	0
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,68	77,35	0,00	0	0

Итого за 'Обед' **26,95 22,75 126 797,6 0,00 16,67 1,05**

8 день

Обед

-	Огурец свежий	60,0	0,47	0,06	2,06	9,367	0,00	0	0
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200,0	4,43	4,45	19,45	131,2	0,00	0	0,4
3/9	Рагу из мяса кур	250,0	24,7	27,26	26,66	447,9	0,00	0	0,63
-	Кисель с витаминами Витошка	200,0	0	0	22,33	91,53	0,00	0	0
-	Батон	40,0	3,08	1,2	21,32	107,8	0,00	0	0
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,68	77,35	0,00	0	0

Итого за 'Обед' **35,32 33,45 108,5 865,2 0,00 0 1,03**

9 день

Обед

-	Помидор	60,0	0,65	0,12	3,06	15,25	0,00	0	0
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	180,0/2	5,12	6,53	8,19	109	0,00	0	0,37
	Котлета Домашняя	100,0	14,05	20,76	10,83	285,6	0,45	0	0,5
3/3	Картофельное пюре	150,0	3,11	3,67	22,07	132,6	0,00	0	0,23
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200,0	1,02	0,06	18,29	69,02	0,00	5	0
-	Батон	40,0	3,08	1,2	21,32	107,8	0,00	0	0
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,68	77,35	0,00	0	0

Итого за 'Обед' **29,67 32,82 100,4 796,7 0,45 5 1,1**

10 день

Обед

	Икра из кабачков	60,0	1,14	5,34	5,94	73,45	0,00	0	0
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200,0	5,42	8,52	12,31	145	0,00	0	0,4
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (филе)	100,0	17,01	3,61	9,29	138	0,00	0	0,5

40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150,0	8,61	6,83	45,65	265,9	0,00	0	0,38
	Компот из облепихи вариант 2,	200,0	0,19	0,06	13,15	51,03	0,00	10	0
-	Батон	40,0	3,08	1,2	21,32	107,8	0,00	0	0
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,68	77,35	0,00	0	0
Итого за 'Обед'			38,09	26,04	124,3	858,5	0,00	10	1,28