Составил:
кладовщик
Волгина Г.В.
Проверил:
бухгалтер-калькулятор
Парахина А.В.
СанПин 2.3/2.4.4282-26
сезон:осень-зима

Утвердил:
Директор МАОУ СОШ №4
Толстогусова О.Н.
№ 132 от 01.10. 2026г.

МЕНЮ

нач.школа 1-4 класс

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Вложенный сахар, г	Вложенная соль, г
			всего	всего					
	1 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
34/2	Уха рыбацкая	200	7,08	6,08	12	129,6	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	7,80	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
	чеснок	2	0,13	0,01	0,63	3,104	1,15	0	0
	лук (репчатый)	2	0,03	0	0,22	0,904	0.14	0	0
	Итого за 'Обед'		**30,49**	**35,88**	**115,9**	**894,4**	**9,10**	**0**	**0**
	2 день								
	Обед								
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	3,58	5,41	53,92	4,98	0	0,3
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,37	1,81	17,48	94,36	0,00	0	0,37
	Котлета рыбная "Лада"	100	12,89	11,9	9,75	195,9	44,01	0	0,5
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,6	0.00	0	0,23
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,5	0,21	25,05	95,6	0,00	15	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
	лук (репчатый)	2	0,03	0	0,22	0,904	0,14	0	0
	чеснок	2	0,13	0,01	0,63	3,104	1,15	0	0
	Итого за 'Обед'		**25,58**	**22,85**	**118,6**	**761,5**	**50,29**	**0**	**0**
	3 день								
	Обед								

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	3,58	6,79	59,01	4,81	1,8	0
10/2	Рассольник домашний со сметаной	200	1,79	4,3	12,54	94,19	12,79	0	0,4
	Котлета детская	100	12,85	15,41	11,92	236,4	40,12	0	0,5
32/3	Рагу из овощей	150	2,5	3,98	17,35	110,4	11,32	0	0,38
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,02	4,02	5	0
-	Батон	40	3,08	1,2	21,32	107,8	4,16	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	3,00	0	0
	лук (репчатый)	2	0,03	0	0,22	0,904	0,14	0	0
	чеснок	2	0,13	0,01	0,63	3,104	1,15	0	0
	Итого за 'Обед'		**24,22**	**29,17**	**112,5**	**784,8**	**81,52**	**0**	**0**

4 день
Обед

44-1/1	Салат * из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука, яйца с растительным маслом	60	10,04	11,84	8,39	179,4	11,97	0	0,3
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,18	4,2	18,35	123,8	0,00	0	0,38
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (филе)	100	17,01	3,61	9,29	138	0,00	0	0,5
	Капуста тушеная(том.паста)	150	3,67	4,88	16,86	119,4	0,00	4,5	0,5
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0,04	12,2	47,69	11,64	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
	лук (репчатый)	2	0,03	0	0,22	0,904	0,14	0	0
	чеснок	2	0,13	0,01	0,63	3,104	1,15	0	0
	Итого за 'Обед'		**40,94**	**26,27**	**103,9**	**797,4**	**24,90**	**0**	**0**

5 день
Обед

49-1/1	Винегрет овощной	60	0,96	3,27	6,36	56,73	9,46	0	0,27
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	5,43	8,32	12,32	143,2	12,94	0	0,4
7/9	Картофель запеченый с фаршем из куры	250	19,9	17,13	31,22	356,6	61,75	0	0,42
-	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
	лук (репчатый)	2	0,03	0	0,22	0,904	0,14	0	0
	чеснок	2	0,13	0,01	0,63	3,104	1,15	0	0
	Итого за 'Обед'		**32,16**	**30,42**	**111,1**	**837,3**	**85,45**	**0**	**0**

6 день
Обед

3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0,96	3,58	5,35	54,94	4,78	1,8	0,3
37/2	Уха с крупой рисовой	200	6,97	6,04	11,52	127,2	0,00	0	0,4
12/8	Гуляш из мяса свинины	100	11,62	28,84	5,37	326,4	39,53	0	0,5
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,61	6,83	45,65	265,9	14,77	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
	лук (репчатый)	2	0,03	0	0,22	0,904	0,14	0	0
	чеснок	2	0,13	0,01	0,63	3,104	1,15	0	0
	Итого за 'Обед'		**34,04**	**46,99**	**125,7**	**1034**	**60,39**	**0**	**0**

7 день

Обед

	Салат "Рыжик"	60	3,47	11,76	3,2	131,1	12,92	0	1,2
2/2	Борщ со сметаной	200	1,71	4,2	10,17	82,07	8,56	0	0,4
4/8	Плов из мяса говядины	250	18,5	20,64	45,89	441,6	81,33	0	0,5
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,02	4,02	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
	лук (репчатый)	2	0,03	0	0,22	0,904	0,14	0	0
	чеснок	2	0,13	0,01	0,63	3,104	1,15	0	0
	Итого за 'Обед'		**30,57**	**38,35**	**116,4**	**912,9**	#####	**0**	**0**

8 день

Обед

5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	0,98	3,61	6	58,15	8,28	1,8	0,3
39/2	Суп фасолевый	200	4,3	4,41	17,45	122,2	9,02	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	9,75	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
	лук (репчатый)	2	0,03	0	0,22	0,904	0,14	0	0
	чеснок	2	0,13	0,01	0,63	3,104	1,15	0	0
	Итого за 'Обед'		**35,86**	**36,98**	**111,3**	**908,9**	**28,35**	**0**	**0**

9 день

Обед

	сельдь с луком репчатым и зеленым горошком.	60	5,95	5,64	3,13	84,71	23,38	0	0

38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	5,43	8,32	12,32	143,2	13,72	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
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,6	0,00	0	0,23
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,5	0,21	25,05	95,6	6,36	15	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
	лук (репчатый)	2	0,03	0	0,22	0,904	0,14	0	0
	чеснок	2	0,13	0,01	0,63	3,104	1,15	0	0
	Итого за 'Обед'		**32,7**	**40,93**	**101,1**	**884,1**	**44,76**	**0**	**0**

10 день

Обед

	Икра из кабачков	60	1,14	5,34	5,94	73,45	10,62	0	0
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,47	2,41	7,42	54,79	7,75	0	0,4
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (филе)	100	17,01	3,61	9,29	138	0,00	0	0,5
41/3	Каша перловая с овощами	150	4,91	4,4	37,15	200,2	13,11	0	0,38
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0,04	12,2	47,69	11,64	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
	лук (репчатый)	2	0,03	0	0,22	0,904	0,14	0	0
	чеснок	2	0,13	0,01	0,63	3,104	1,15	0	0
	Итого за 'Обед'		**30,56**	**17,49**	**110,8**	**703,3**	**44,42**	**0**	**0**