

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ "СОШ №4"
 Н.Н. Лощина



МЕНЮ

День 2

на "5" *сентя* 2023г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ		ЦЕНА	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
Завтрак												
Вареники с творогом	200	200	17,04	17,04	11,78	11,78	47,64	47,64	360,40	360,40	81,00	81,00
Соус абрикосовый	50	70	0,39	0,55	0,02	0,03	33,80	47,31	137,10	191,94		
Чай с лимоном	200	200	0,04	0,04	0,00	0,00	8,11	8,11	33,28	33,28		
Сыр (порциями)	10	20	2,32	4,64	2,95	5,90	0,00	0,00	36,40	72,80		
Хлеб из муки пшеничной	40	60	3,00	4,50	1,16	1,74	20,56	30,84	104,80	157,20		
Итого за завтрак:	500,00	550,00	22,79	26,76	15,91	19,45	110,11	133,91	671,98	815,62		
Обед												
Икра из кабачков	60	100	0,72	1,20	2,82	4,70	4,62	7,70	46,80	78,00	92,00	92,00
Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,69	2,11	3,03	3,79	9,31	11,63	71,48	89,35		
Гуляш	90	100	12,12	13,47	11,62	12,91	3,47	3,86	164,15	182,39		
Каша гречневая	150	180	6,32	7,59	5,36	6,43	28,53	34,23	187,35	224,82		
Компот из плодов свежих (яблоки)	200	200	0,12	0,12	0,12	0,12	22,92	22,92	93,90	93,90		
Хлеб из муки пшеничной	20	40	1,50	3,00	0,58	1,16	10,28	20,56	52,40	104,80		
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	19,76	19,76	92,80	92,80		
Итого за обед:	760	910	24,72	29,73	23,97	29,55	98,89	120,67	708,88	866,06		
Полдник												
Хлопья кукурузные	50		1,52		1,80		16,90		79,00		50,00	
Молоко	150		5,80		3,20		9,60		107,00			
Фрукты свежие по сезонности	100		0,40		0,40		9,80		44,40			
Итого за полдник:	300		7,72		5,40		36,30		230,40			
Итого за день			55,2	56,5	45,3	49,0	245,3	254,6	1611,3	1681,7		

Ответственный за питание: _____

Повар: _____

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ "СОШ №4"
 Н.Н. Лоцинина



МЕНЮ

День 3 на "6" 09 2023г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ , КАЛЛ		ЦЕНА	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
Завтрак												
Каша овсяная	180	250	3,99	5,54	4,35	6,05	21,85	30,35	142,67	198,15	81,00	81,00
Фрукты свежие по сезонности	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00		
Сыр (порциями)	20	20	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	72,80	72,80		
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	200	3,90	3,90	3,84	3,84	13,67	13,67	104,53	104,53		
Хлеб из муки пшеничной	40	60	3,00	4,50	1,16	1,74	20,56	30,84	104,80	157,20		
Итого за завтрак:	540	630	15,93	18,98	15,66	17,93	65,88	84,66	471,80	579,68		
Обед											92,00	92,00
Огурцы свежие / Огурцы консервированные без уксуса	60	100	0,48	0,80	0,06	0,10	1,50	2,50	8,40	14,00		
Суп картофельный с горохом	200	250	4,36	5,45	7,10	8,88	15,71	19,64	144,40	180,50		
Котлеты рубленые из птицы	90	100	23,678	26,309	24,07	26,745	14,41	16,012	355,73	395,25		
Капуста тушеная	150	180	3,243	3,8916	6,183	7,4196	10,53	12,637	112,93	135,513		
Кисель ягодный (смородина)	200	200	0,17	0,17	0,06	0,06	14,08	14,08	57,74	57,74		
Хлеб из муки пшеничной	40	40	3,00	3,00	1,16	1,16	20,56	20,56	104,80	104,80		
Хлеб ржано-пшеничный	40	60	2,24	3,36	0,44	0,66	19,76	29,64	92,80	139,20		
Итого за обед:	780	930	37,17	42,98	39,08	45,03	96,55	115,07	876,79	1027,00		
Полдник											50,00	
Винегрет овощной	100		1,38		10,02		6,54		122,00			
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,50		0,58		10,28		52,34			
Напиток из шиповника	200		0,67		0,27		20,76		88,20			
Итого за полдник:	320		3,55		10,87		37,58		262,54			
Итого за день			40,7	62,0	65,6	63,0	200,0	199,7	1611,1	1606,7		

Ответственный за питание: _____

Повар: _____

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ "СОШ №4"
 _____ И.Н. Лоццинина



МЕНЮ

День 5 на " 8 " 2023г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ		ЦЕНА	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
Завтрак												
Каша пшенная	200	250	5,90	7,37	8,50	10,63	27,75	34,69	211,44	264,30	81,00	81,00
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	200	4,39	4,39	4,04	4,04	16,42	16,42	122,90	122,90		
Печенье	40	40	3,00	3,00	3,92	3,92	29,76	29,76	166,80	166,80		
Хлеб из муки пшеничной	40	40	3,00	3,00	1,16	1,16	20,56	20,56	104,80	104,80		
Сыр (порциями)	20	20	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	72,80	72,80		
Итого за завтрак:	500	550	20,93	22,40	23,52	25,65	94,49	101,43	678,74	731,60		
Обед												
Салат из свеклы с маслом	60	100	0,31	0,52	2,18	3,63	1,82	3,03	28,10	46,83	92,00	92,00
Суп картофельный с фасолью	200	250	3,96	4,95	3,46	4,33	14,31	17,89	105,57	131,96		
Пельмени с маслом сливочным	240	280	22,89	26,70	36,59	42,69	48,86	57,01	510,24	595,28		
Сок фруктовый	200	200	2,00	2,00	0,20	0,20	20,20	20,20	92,00	92,00		
Хлеб из муки пшеничной	20	20	1,50	1,50	0,58	0,58	10,28	10,28	52,40	52,40		
Хлеб ржано-пшеничный	20	60	1,12	3,36	0,22	0,66	9,88	29,64	46,40	139,20		
Итого за обед:	740,0	910	31,77	39,02	43,23	52,08	105,35	138,04	834,71	1057,67		
Полдник												
Запеканка морковная с творогом с сгущенным молоком	150/20		14,50		15,94		29,56		315,00		50,00	
Чай	200		0,00		0,00		5,99		23,98			
Итого за полдник:	370		14,50		15,94		35,55		338,98			
Итого за день		1460	67,2	61,4	82,7	77,7	235,4	239,5	1852,4	1789,3		

Ответственный за питание: _____

Повар: _____

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ "СОШ №4"
 Н.Н. Лощина



УТВЕРЖДАЮ:
 ИП Филин Андрей Сергеевич
 Филин А.С.

МЕНЮ

День 6 на "11" 09 2023г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ		ЦЕНА			
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л		
Завтрак													81,00	81,00
Каша рисовая	200	250	6,14	7,68	6,94	8,68	43,36	54,20	253,73	317,17				
Ватрушка с творогом или Выпечка п/п	50	50	6,20	6,20	3,71	3,71	21,50	21,50	144,04	144,04				
Чай с лимоном	200	200	0,04	0,04	0,00	0,00	8,11	8,11	33,28	33,28				
Сыр (порциями)	10	20	2,32	4,64	2,95	5,90	0,00	0,00	36,40	72,80				
Хлеб из муки пшеничной	60	60	4,50	4,50	1,74	1,74	30,84	30,84	157,20	157,20				
Итого за завтрак:	520	580	19,20	23,05	15,34	20,03	103,81	114,65	624,65	724,49				
Обед													92,00	92,00
Огурцы свежие / Огурцы консервированные без уксуса	60	100	0,48	0,80	0,06	0,10	1,50	2,50	8,40	14,00				
Рассольник ленинградский	200	250	2,24	2,80	3,23	4,04	15,15	18,94	98,80	123,50				
Биточки рубленные куриные	90	100	16,09	17,88	14,21	15,79	13,41	14,90	237,23	263,59				
Рагу из овощей	150	180	2,60	3,12	7,73	9,27	17,17	20,60	148,31	177,97				
Компот из плодов свежих (лимон)	200	200	0,13	0,13	0,01	0,01	22,40	22,40	92,54	92,54				
Хлеб из муки пшеничной	40	40	3,00	3,00	1,16	1,16	20,56	20,56	104,80	104,80				
Хлеб ржано-пшеничный	40	60	2,24	3,36	0,44	0,66	19,76	29,64	92,80	139,20				
Итого за обед:	780	930	26,78	31,08	26,84	31,04	109,95	129,54	782,87	915,59				
Полдник													50,00	
Запеканка со свежими плодами	150		6,87		10,44		35,91		265,14					
Сок фруктовый	200		10,00		0,00		20,00		84,00					
Итого за полдник:	350		16,87		10,44		55,91		349,14					
Итого за день			62,8	54,1	52,6	51,1	269,7	244,2	1756,7	1640,1				

Ответственный за питание: _____

Повар: _____

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ "СОШ №4"
 И.Н. Лощинина



МЕНЮ

День 7

на "12" 09 2023г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ		ЦЕНА	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
Завтрак												
Каша овсяная	200	250	4,43	5,54	4,84	6,05	24,28	30,35	158,52	198,15	81,00	81,00
Печенье	40	40	3,00	3,00	3,92	3,92	29,76	29,76	166,80	166,80		
Сыр (порциями)	10	20	2,32	4,64	2,95	5,90	0,00	0,00	36,40	72,80		
Чай с молоком	200	200	2,40	2,40	2,56	2,56	9,75	9,75	71,94	71,94		
Хлеб из муки пшеничной	60	60	4,50	4,50	1,74	1,74	30,84	30,84	157,20	157,20		
Итого за завтрак:	510	570	16,65	20,08	16,01	20,17	94,64	100,71	590,86	666,89		
Обед												
Салат из капусты с растительным маслом / Салат из квашеной капусты	60	100	1,08	1,80	2,46	4,10	3,72	6,20	41,97	69,95	92,00	92,00
Суп куриный	200	250	6,14	7,67	5,58	6,97	10,85	13,57	109,42	136,78		
Печень по-строгановски	90	100	13,43	14,92	9,25	10,27	3,80	4,22	165,11	183,46		
Изделия макаронные отварные	150	180	5,84	7,00	6,87	8,24	37,07	44,49	233,55	280,26		
Компот из плодов сушеных	200	200	0,48	0,48	0,04	0,04	14,83	14,83	60,72	60,72		
Хлеб из муки пшеничной	20	20	1,50	1,50	0,58	0,58	10,28	10,28	52,40	52,40		
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	19,76	19,76	92,80	92,80		
Итого за обед:	760	890	30,70	35,62	25,20	30,64	100,31	113,34	755,97	876,36		
Полдник												
Яйцо вареное	50		5,08		4,60		0,28		63,00		50,00	
Горошек зеленый	60		1,55		0,10		3,25		20,10			
Кисломолочный напиток	200		5,80		5,00		8,00		100,00			
Хлеб из муки пшеничной	20		1,50		0,58		10,28		52,34			
Итого за полдник:	330		13,93		10,28		21,81		235,44			
Итого за день			61,3	55,7	51,5	50,8	216,8	214,1	1 582,3	1 543,2		

Ответственный за питание: _____

Повар: _____

СОГЛАСОВАНО
 Директор ИПОУ "СОИ №4"
 Н.Н. Лощинина



МЕНЮ

День 8 на "13" 09 2023г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ		ЦЕНА	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
Завтрак												
Каша гречневая молочная	180	200	6,42	7,13	8,51	9,46	22,83	25,36	193,95	215,50	81,00	81,00
Фрукты свежие по сезонности	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00		
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	200	3,90	3,90	3,84	3,84	13,67	13,67	104,53	104,53		
Сыр (порциями)	10	20	2,32	4,64	2,95	5,90	0,00	0,00	36,40	72,80		
Хлеб из муки пшеничной	60	60	4,50	4,50	1,74	1,74	30,84	30,84	157,20	157,20		
Итого за завтрак:	550	580	17,54	20,57	17,45	21,34	77,13	79,67	539,08	597,03		
Обед												
Икра из кабачков	70	100	0,84	1,20	3,29	4,70	5,39	7,70	54,60	78,00	92,00	92,00
Борщ "Сибирский"	200	250	8,32	10,40	6,75	8,44	11,37	14,21	129,76	162,20		
Котлета рыбная	100	100	20,68	20,68	4,70	4,70	16,59	16,59	191,48	191,48		
Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	190	220	4,87	5,64	5,67	6,56	39,38	45,60	228,44	264,51		
Кисель вишневый	200	200	0,14	0,14	0,03	0,03	15,43	15,43	62,15	62,15		
Хлеб из муки пшеничной	60	40	4,50	3,00	1,74	1,16	30,84	20,56	157,20	104,80		
Хлеб ржано-пшеничный	40	60	2,24	3,36	0,44	0,66	19,76	29,64	92,80	139,20		
Итого за обед:	860	970	41,58	44,41	22,62	26,25	138,75	149,72	916,43	1002,33		
Полдник												
Салат из свеклы с зеленым горошком	100		1,64		4,12		7,29		72,9		50,00	
Чай	200		0,00		0,00		5,99		23,98			
Хлеб из муки пшеничной	20		1,50		0,58		10,28		52,34			
Итого за полдник:	320		3,14		4,70		23,56		149,22			
Итого за день			62,26	64,99	44,76	47,59	239,45	229,39	1604,72	1599,36		

Ответственный за питание: _____

Повар: _____

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "СОШ №4"

Н.Н. Лощина



УТВЕРЖДАЮ:
ИП Филин Андрей Сергеевич
Филин А.С.

МЕНЮ

День 9 на "14" 09 2023г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ Б, КАЛЛ		ЦЕНА	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
Завтрак												
Омлет	200	250	20,88	26,10	22,47	28,09	3,90	4,88	301,42	376,78	81,00	81,00
Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	50	4,43	4,43	3,77	3,77	26,53	26,53	157,70	157,70		
Чай	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	5,99	5,99	23,94	23,94		
Хлеб из муки пшеничной	60	50	4,50	4,50	1,74	1,74	30,84	30,84	157,20	157,20		
Печенье		20		1,50		1,96		14,88		83,40		
Итого за завтрак:	510	570	29,81	36,53	27,98	35,55	67,27	83,12	640,26	799,01		
Обед												
Салат Мозайка	60	100	1,73	2,88	4,43	7,38	6,11	10,18	71,43	119,05	92,00	92,00
Уха ростовская	200	250	5,56	6,95	3,45	4,31	11,36	14,20	99,32	124,15		
Плов куриный	240	280	19,28	22,50	24,10	28,11	46,92	54,74	463,92	541,24		
Напиток клубничный	200	200	0,01	0,01	0,04	0,04	12,83	12,83	51,48	51,48		
Хлеб из муки пшеничной	20	20	1,50	1,50	0,58	0,58	10,28	10,28	52,40	52,40		
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,12	1,12	0,22	0,22	9,88	9,88	46,40	46,40		
Итого за обед:	740,0	870	29,20	34,95	32,81	40,64	97,38	112,11	784,95	934,72		
Полдник												
Шарлотка с яблоками	100		3,71		4,7		39,6		209,8		50,00	
Чай	200		0,00		0,00		5,99		23,98			
Итого за полдник:	300		3,71		4,74		45,59		233,78			
Итого за день			62,7	71,5	65,5	76,2	210,2	195,2	1 659,0	1 733,7		

Ответственный за питание: _____

Повар: _____

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ "СОШ №4"
 Н.Н. Лощина



МЕНЮ

День 1 на " 15 09 2023г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ Б, КАЛЛ		ЦЕНА	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
Завтрак												
Каша "Дружба"	200	250	7,77	9,72	7,85	9,82	43,88	54,85	273,9	342,35	81,00	81,00
Какао-напиток на молоке	200	200	3,97	3,97	3,80	3,80	9,10	9,10	87,5	87,52		
Хлеб из муки пшеничной	60	60	4,50	4,50	1,74	1,74	30,84	30,84	157,2	157,20		
Сыр (порциями)	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0,00	0,00	36,4	36,40		
Печенье	40	40	3,00	3,00	3,92	3,92	29,76	29,76	166,8	166,80		
Итого за завтрак:	510,00	560,00	21,56	23,51	20,26	22,23	113,58	124,55	721,80	790,27		
Обед												
Салат витаминный с растительным маслом / Салат из квашеной капусты	60	100	0,63	1,05	2,49	4,15	6,22	10,37	50,58	84,30	92,00	92,00
Суп вермишелевый на курб	200	250	2,01	2,51	3,53	4,42	12,52	15,65	90,08	112,60		
Рагу из мяса птицы (курица)	240	280	26,72	31,17	24,64	28,75	30,05	35,06	435,05	507,55		
Компот из плодов сушеных	200	200	0,48	0,48	0,04	0,04	14,83	14,83	60,72	60,72		
Хлеб из муки пшеничной	40	40	3,00	3,00	1,16	1,16	20,56	20,56	104,80	104,80		
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	19,76	19,76	92,80	92,80		
Итого за обед:	780,00	910,00	35,08	40,45	32,30	38,96	103,94	116,23	834,03	962,77		
Полдник												
Салат из моркови с изюмом	100		1,25		0,13		2,22		95,30		50,00	
Чай	200		0,00		0,00		5,99		23,98			
Хлеб из муки пшеничной	20		1,50		0,58		10,28		52,34			
Итого за полдник:	320		2,75		0,71		18,49		171,62			
Итого за день			59,4	64,0	53,3	61,2	236,0	240,8	1727,4	1753,0		

Ответственный за питание: _____

Повар: _____

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ "СОИ №1"
 Н.Н. Лощинина



УТВЕРЖДАЮ:
 ИП Филин Андрей Сергеевич
 Филин А.С.

МЕНЮ

День 3

на "19" 09 2023г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ		ЦЕНА	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
Завтрак												
Каша овсяная	180	250	3,99	5,54	4,35	6,05	21,85	30,35	142,67	198,15	81,00	81,00
Фрукты свежие по сезонности	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00		
Сыр (порциями)	20	20	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	72,80	72,80		
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	200	3,90	3,90	3,84	3,84	13,67	13,67	104,53	104,53		
Хлеб из муки пшеничной	40	60	3,00	4,50	1,16	1,74	20,56	30,84	104,80	157,20		
Итого за завтрак:	540	630	15,93	18,98	15,66	17,93	65,88	84,66	471,80	579,68		
Обед												
Огурцы свежие / Огурцы консервированные без уксуса	60	100	0,48	0,80	0,06	0,10	1,50	2,50	8,40	14,00	92,00	92,00
Суп картофельный с горохом	200	250	4,36	5,45	7,10	8,88	15,71	19,64	144,40	180,50		
Котлеты рубленные из птицы	90	100	23,678	26,309	24,07	26,745	14,41	16,012	355,73	395,25		
Капуста тушеная	150	180	3,243	3,8916	6,183	7,4196	10,53	12,637	112,93	135,513		
Кисель ягодный (смородина)	200	200	0,17	0,17	0,06	0,06	14,08	14,08	57,74	57,74		
Хлеб из муки пшеничной	40	40	3,00	3,00	1,16	1,16	20,56	20,56	104,80	104,80		
Хлеб ржано-пшеничный	40	60	2,24	3,36	0,44	0,66	19,76	29,64	92,80	139,20		
Итого за обед:	780	930	37,17	42,98	39,08	45,03	96,55	115,07	876,79	1027,00		
Полдник												
Винегрет овощной	100		1,38		10,02		6,54		122,00		50,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,50		0,58		10,28		52,34			
Напиток из шиповника	200		0,67		0,27		20,76		88,20			
Итого за полдник:	320		3,55		10,87		37,58		262,54			
Итого за день			40,7	62,0	65,6	63,0	200,0	199,7	1611,1	1606,7		

Ответственный за питание: _____

Повар: _____

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ "СОШ №4"
 Н.Н. Лощина



МЕНЮ

День 4 на "20 09" 2023г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ		ЦЕНА	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
Завтрак												
Омлет	200	250	20,88	26,10	22,47	28,09	3,90	4,88	301,42	376,78	81,00	81,00
Какао-напиток на молоке	200	200	3,97	3,97	3,80	3,80	9,10	9,10	87,52	87,52		
Печенье	40	40	3,00	3,00	3,92	3,92	29,76	29,76	166,80	166,80		
Хлеб из муки пшеничной	60	60	4,50	4,50	1,74	1,74	30,84	30,84	157,20	157,20		
Итого за завтрак:	500	550	32,35	37,57	31,93	37,55	73,61	74,58	712,94	788,30		
Обед												
Салат Мозайка	60	100	1,73	2,88	4,43	7,38	6,11	10,18	71,43	119,05	92,00	92,00
Суп крестьянский с крупой	200	250	2,07	2,59	4,11	5,13	10,99	13,74	89,39	111,74		
Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	240	280	24,78	28,91	14,54	16,96	30,86	36,00	354,67	413,78		
Компот из плодов сушеных	200	200	0,48	0,48	0,04	0,04	14,83	14,83	60,72	60,72		
Хлеб из муки пшеничной	60	60	4,50	4,50	1,74	1,74	30,84	30,84	157,20	157,20		
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	19,76	19,76	92,80	92,80		
Итого за обед:	800	930	35,79	41,59	25,28	31,68	113,39	125,35	826,21	955,29		
Полдник												
Биточки манные с повидлом	150		3,39		5,27		45,50		240,00		50,00	
Сок фруктовый	200		10,00		0,00		20,00		84,00			
Итого за полдник:	350		13,39		5,27		65,50		324,00			
Итого за день		1480	81,5	79,2	62,5	69,2	252,5	199,9	1 863,2	1 743,6		

Ответственный за питание: _____

Повар: _____

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ "СОШ №4"
 Н.Н. Лоцинина



МЕНЮ

День 5 на "21 09" 2023г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ		ЦЕНА	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
Завтрак												
Каша пшеничная	200	250	5,90	7,37	8,50	10,63	27,75	34,69	211,44	264,30	81,00	81,00
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	200	4,39	4,39	4,04	4,04	16,42	16,42	122,90	122,90		
Печенье	40	40	3,00	3,00	3,92	3,92	29,76	29,76	166,80	166,80		
Хлеб из муки пшеничной	40	40	3,00	3,00	1,16	1,16	20,56	20,56	104,80	104,80		
Сыр (порциями)	20	20	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	72,80	72,80		
Итого за завтрак:	500	550	20,93	22,40	23,52	25,65	94,49	101,43	678,74	731,60		
Обед												
Салат из свеклы с маслом	60	100	0,31	0,52	2,18	3,63	1,82	3,03	28,10	46,83	92,00	92,00
Суп картофельный с фасолью	200	250	3,96	4,95	3,46	4,33	14,31	17,89	105,57	131,96		
Пельмени с маслом сливочным	240	280	22,89	26,70	36,59	42,69	48,86	57,01	510,24	595,28		
Сок фруктовый	200	200	2,00	2,00	0,20	0,20	20,20	20,20	92,00	92,00		
Хлеб из муки пшеничной	20	20	1,50	1,50	0,58	0,58	10,28	10,28	52,40	52,40		
Хлеб ржано-пшеничный	20	60	1,12	3,36	0,22	0,66	9,88	29,64	46,40	139,20		
Итого за обед:	740,0	910	31,77	39,02	43,23	52,08	105,35	138,04	834,71	1057,67		
Полдник												
Запеканка морковная с творогом с сгущенным молоком	150/20		14,50		15,94		29,56		315,00		50,00	
Чай	200		0,00		0,00		5,99		23,98			
Итого за полдник:	370		14,50		15,94		35,55		338,98			
Итого за день		1460	67,2	61,4	82,7	77,7	235,4	239,5	1852,4	1789,3		

Ответственный за питание: _____

Повар: _____

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ "СОШ №4"
 И.Н. Лощина



УТВЕРЖДАЮ:
 ИП Филин Андрей Сергеевич
 Филин А.С.

МЕНЮ

День 6 на "22 09" 2023г

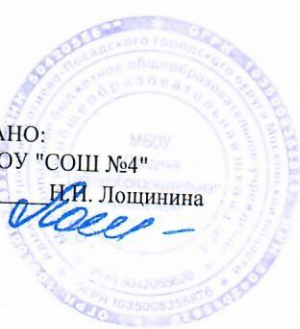
Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ		ЦЕНА	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
Завтрак												
Каша рисовая	200	250	6,14	7,68	6,94	8,68	43,36	54,20	253,73	317,17	81,00	81,00
Ватрушка с творогом или Выпечка п/п	50	50	6,20	6,20	3,71	3,71	21,50	21,50	144,04	144,04		
Чай с лимоном	200	200	0,04	0,04	0,00	0,00	8,11	8,11	33,28	33,28		
Сыр (порциями)	10	20	2,32	4,64	2,95	5,90	0,00	0,00	36,40	72,80		
Хлеб из муки пшеничной	60	60	4,50	4,50	1,74	1,74	30,84	30,84	157,20	157,20		
Итого за завтрак:	520	580	19,20	23,05	15,34	20,03	103,81	114,65	624,65	724,49		
Обед												
Огурцы свежие / Огурцы консервированные без уксуса	60	100	0,48	0,80	0,06	0,10	1,50	2,50	8,40	14,00	92,00	92,00
Рассольник ленинградский	200	250	2,24	2,80	3,23	4,04	15,15	18,94	98,80	123,50		
Биточки рубленые куриные	90	100	16,09	17,88	14,21	15,79	13,41	14,90	237,23	263,59		
Рагу из овощей	150	180	2,60	3,12	7,73	9,27	17,17	20,60	148,31	177,97		
Компот из плодов свежих (лимон)	200	200	0,13	0,13	0,01	0,01	22,40	22,40	92,54	92,54		
Хлеб из муки пшеничной	40	40	3,00	3,00	1,16	1,16	20,56	20,56	104,80	104,80		
Хлеб ржано-пшеничный	40	60	2,24	3,36	0,44	0,66	19,76	29,64	92,80	139,20		
Итого за обед:	780	930	26,78	31,08	26,84	31,04	109,95	129,54	782,87	915,59		
Полдник												
Запеканка со свежими плодами	150		6,87		10,44		35,91		265,14		50,00	
Сок фруктовый	200		10,00		0,00		20,00		84,00			
Итого за полдник:	350		16,87		10,44		55,91		349,14			
Итого за день			62,8	54,1	52,6	51,1	269,7	244,2	1756,7	1640,1		

Ответственный за питание: _____

Повар: _____

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ "СОШ №4"
 И.И. Лощина

И.И. Лощина



УТВЕРЖДАЮ:
 И.П. Филлин Андрей Сергеевич
 Филлин А.С.

МЕНЮ

День 7

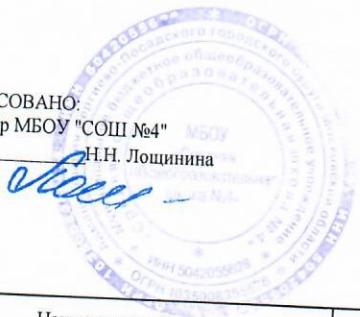
на "25" 2023г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ		ЦЕНА	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
Завтрак												
Каша овсяная	200	250	4,43	5,54	4,84	6,05	24,28	30,35	158,52	198,15	81,00	81,00
Печенье	40	40	3,00	3,00	3,92	3,92	29,76	29,76	166,80	166,80		
Сыр (порциями)	10	20	2,32	4,64	2,95	5,90	0,00	0,00	36,40	72,80		
Чай с молоком	200	200	2,40	2,40	2,56	2,56	9,75	9,75	71,94	71,94		
Хлеб из муки пшеничной	60	60	4,50	4,50	1,74	1,74	30,84	30,84	157,20	157,20		
Итого за завтрак:	510	570	16,65	20,08	16,01	20,17	94,64	100,71	590,86	666,89		
Обед												
Салат из капусты с растительным маслом / Салат из квашеной капусты	60	100	1,08	1,80	2,46	4,10	3,72	6,20	41,97	69,95	92,00	92,00
Суп куриный	200	250	6,14	7,67	5,58	6,97	10,85	13,57	109,42	136,78		
Печень по-строгановски	90	100	13,43	14,92	9,25	10,27	3,80	4,22	165,11	183,46		
Изделия макаронные отварные	150	180	5,84	7,00	6,87	8,24	37,07	44,49	233,55	280,26		
Компот из плодов сушеных	200	200	0,48	0,48	0,04	0,04	14,83	14,83	60,72	60,72		
Хлеб из муки пшеничной	20	20	1,50	1,50	0,58	0,58	10,28	10,28	52,40	52,40		
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	19,76	19,76	92,80	92,80		
Итого за обед:	760	890	30,70	35,62	25,20	30,64	100,31	113,34	755,97	876,36		
Полдник												
Яйцо вареное	50		5,08		4,60		0,28		63,00		50,00	
Горошек зеленый	60		1,55		0,10		3,25		20,10			
Кисломолочный напиток	200		5,80		5,00		8,00		100,00			
Хлеб из муки пшеничной	20		1,50		0,58		10,28		52,34			
Итого за полдник:	330		13,93		10,28		21,81		235,44			
Итого за день			61,3	55,7	51,5	50,8	216,8	214,1	1 582,3	1 543,2		

Ответственный за питание: *[Signature]*

Повар: _____

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ "СОШ №4"
 Н.Н. Лощина



День 8

на " 26 2 МЕНЮ 2023г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ		ЦЕНА	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
Завтрак												
Каша гречневая молочная	180	200	6,42	7,13	8,51	9,46	22,83	25,36	193,95	215,50	81,00	81,00
Фрукты свежие по сезонности	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00		
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	200	3,90	3,90	3,84	3,84	13,67	13,67	104,53	104,53		
Сыр (порциями)	10	20	2,32	4,64	2,95	5,90	0,00	0,00	36,40	72,80		
Хлеб из муки пшеничной	60	60	4,50	4,50	1,74	1,74	30,84	30,84	157,20	157,20		
Итого за завтрак:	550	580	17,54	20,57	17,45	21,34	77,13	79,67	539,08	597,03		
Обед												
Икра из кабачков	70	100	0,84	1,20	3,29	4,70	5,39	7,70	54,60	78,00	92,00	92,00
Борщ "Сибирский"	200	250	8,32	10,40	6,75	8,44	11,37	14,21	129,76	162,20		
Котлета рыбная	100	100	20,68	20,68	4,70	4,70	16,59	16,59	191,48	191,48		
Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	190	220	4,87	5,64	5,67	6,56	39,38	45,60	228,44	264,51		
Кисель вишневый	200	200	0,14	0,14	0,03	0,03	15,43	15,43	62,15	62,15		
Хлеб из муки пшеничной	60	40	4,50	3,00	1,74	1,16	30,84	20,56	157,20	104,80		
Хлеб ржано-пшеничный	40	60	2,24	3,36	0,44	0,66	19,76	29,64	92,80	139,20		
Итого за обед:	860	970	41,58	44,41	22,62	26,25	138,75	149,72	916,43	1002,33		
Полдник												
Салат из свеклы с зеленым горошком	100		1,64		4,12		7,29		72,9		50,00	
Чай	200		0,00		0,00		5,99		23,98			
Хлеб из муки пшеничной	20		1,50		0,58		10,28		52,34			
Итого за полдник:	320		3,14		4,70		23,56		149,22			
Итого за день			62,26	64,99	44,76	47,59	239,45	229,39	1604,72	1599,36		

Ответственный за питание: _____

Повар: _____

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "СОШ №4"

Н.Н. Лощина



УТВЕРЖДАЮ:
ИП Филин Андрей Сергеевич
Филин А.С.

МЕНЮ

День 9

на "27 09" 2023г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ		ЦЕНА	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
Завтрак												
Омлет	200	250	20,88	26,10	22,47	28,09	3,90	4,88	301,42	376,78	81,00	81,00
Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	50	4,43	4,43	3,77	3,77	26,53	26,53	157,70	157,70		
Чай	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	5,99	5,99	23,94	23,94		
Хлеб из муки пшеничной	60	50	4,50	4,50	1,74	1,74	30,84	30,84	157,20	157,20		
Печенье		20		1,50		1,96		14,88		83,40		
Итого за завтрак:	510	570	29,81	36,53	27,98	35,55	67,27	83,12	640,26	799,01		
Обед												
Салат Мозайка	60	100	1,73	2,88	4,43	7,38	6,11	10,18	71,43	119,05	92,00	92,00
Уха ростовская	200	250	5,56	6,95	3,45	4,31	11,36	14,20	99,32	124,15		
Плов куриный	240	280	19,28	22,50	24,10	28,11	46,92	54,74	463,92	541,24		
Напиток клубничный	200	200	0,01	0,01	0,04	0,04	12,83	12,83	51,48	51,48		
Хлеб из муки пшеничной	20	20	1,50	1,50	0,58	0,58	10,28	10,28	52,40	52,40		
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,12	1,12	0,22	0,22	9,88	9,88	46,40	46,40		
Итого за обед:	740,0	870	29,20	34,95	32,81	40,64	97,38	112,11	784,95	934,72		
Полдник												
Шарлотка с яблоками	100		3,71		4,7		39,6		209,8		50,00	
Чай	200		0,00		0,00		5,99		23,98			
Итого за полдник:	300		3,71		4,74		45,59		233,78			
Итого за день			62,7	71,5	65,5	76,2	210,2	195,2	1 659,0	1 733,7		

Ответственный за питание: _____

Повар: _____