



«Согласовано»  
Директор МБОУ СОШ №4  
Харитонова Е.В.



Меню на 14.01.2025

Возрастная категория: 7-11 лет для льготной категории I смена							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 Неделя</b>							
<b>День 2 (Вторник)</b>							
Завтрак	Котлеты "Пермские" (говядина, молоко 3,2%, лук репчатый, хлеб пшеничный, яйцо куриное 1 кат., сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная)	90	11,70	7,31	8,28	145,64	ТК №341-П
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	4,67	3,10	22,30	135,78	ТК №202-П
	репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, мука	20	0,41	1,72	1,32	22,40	ТК №411-П
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	ТК №457-П
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	ТК №573-П
	Кондитерские изделия (печенье песочное)	30	0,55	1,90	18,60	91,50	ТК №580-П
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>19,05</b>	<b>14,23</b>	<b>68,40</b>	<b>475,56</b>	
Обед	Салат из моркови (морковь, масло растительное, соль йодированная)	90	1,66	4,85	5,23	71,24	ТК №25-П
	Щи из свежей капусты с картофелем (говядина 1 кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, томатная паста, сметана 15%)	200	4,34	6,92	6,38	105,11	ТК №66-Т
	Рыба запеченная (минтай (или треска), лук репчатый, яйцо куриное 1 кат., мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	100	15,57	6,87	8,04	156,95	ТК №301-П
	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	3,07	5,73	20,10	144,29	ТК №377-П
	Компот из ягод замороженных (смесь ягод замороженных, сахар)	180	0,17	0,06	6,92	28,92	ТК №491-П
	Хлеб ржаной	45	3,60	0,68	18,05	92,70	ТК №574-П
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	ТК №573-П
<b>Итого за обед:</b>		<b>815</b>	<b>32,20</b>	<b>25,51</b>	<b>89,31</b>	<b>716,21</b>	
<b>Итого за день 2:</b>			<b>51,25</b>	<b>39,74</b>	<b>157,71</b>	<b>1191,77</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше для льготной категории I смена</b>							
<b>День 2 (Вторник)</b>							
Завтрак	Котлеты "Пермские" (говядина, молоко 3,2%, лук репчатый, хлеб пшеничный, яйцо куриное 1 кат., сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная)	100	13,00	8,12	9,20	161,83	ТК №341-П
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	5,60	3,72	26,76	162,94	ТК №202-П
	Соус сметанный с томатом и луком (сметана 15%, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	30	0,62	2,58	1,98	33,60	ТК №411-П
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	ТК №457-П
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	ТК №573-П
	Кондитерские изделия (печенье песочное)	45	0,83	2,85	27,90	137,25	ТК №580-П
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>575</b>	<b>21,77</b>	<b>17,47</b>	<b>83,74</b>	<b>575,85</b>	
Обед	Салат из моркови (морковь, масло растительное, соль йодированная)	100	1,84	5,39	5,81	79,16	ТК №25-П
	Щи из свежей капусты с картофелем (говядина 1 кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, томатная паста, сметана 15%)	250	4,69	7,85	8,06	121,58	ТК №66-Т
	Рыба запеченная (минтай (или треска), лук репчатый, яйцо куриное 1 кат., мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	120	18,68	8,24	9,65	188,34	ТК №301-П

	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	3,68	6,88	24,12	173,14	TK №377-II
	Компот из ягод замороженных (смесь ягод замороженных, сахар)	200	0,19	0,07	7,69	32,13	TK №491-II
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	TK №574-II
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,70	TK №573-II
Итого за обед:		965	38,07	29,77	106,44	846,65	
Итого за день 2:			59,83	47,24	190,18	1422,50	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет для льготной категории II смена</b>							
<b>День 2 (Вторник)</b>							
Обед	Салат из моркови (морковь, масло растительное, соль йодированная)	90	1,66	4,85	5,23	71,24	TK №25-II
	Щи из свежей капусты с картофелем (говядина 1 кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, томатная паста, сметана 15%)	200	4,34	6,92	6,38	105,11	TK №66-T
	Рыба запеченная (минтай (или треска), лук репчатый, яйцо куриное 1 кат., мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	100	15,57	6,87	8,04	156,95	TK №301-II
	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	3,07	5,73	20,10	144,29	TK №377-II
	Компот из ягод замороженных (смесь ягод замороженных, сахар)	180	0,17	0,06	6,92	28,92	TK №491-II
	Кондитерские изделия (печенье песочное)	30	0,55	1,90	18,60	91,50	TK №580-II
	Хлеб ржаной	45	3,60	0,68	18,05	92,70	TK №574-II
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	TK №573-II
Итого за обед:		845	32,75	27,41	107,91	807,71	
Полдник	Котлеты "Пермские" (говядина, молоко 3,2%, лук репчатый, хлеб пшеничный, яйцо куриное 1 кат., сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная)	90	11,70	7,31	8,28	145,64	TK №341-II
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	4,67	3,10	22,30	135,78	TK №202-II
	Соус сметанный с томатом и луком (сметана 15%, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	20	0,41	1,72	1,32	22,40	TK №411-II
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	TK №457-II
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	TK №573-II
	Итого за полдник:		390	18,50	12,33	49,80	384,06
Итого за день 2:			51,25	39,74	157,71	1191,77	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше для льготной категории II смена</b>							
<b>День 2 (Вторник)</b>							
Обед	Салат из моркови (морковь, масло растительное, соль йодированная)	100	1,84	5,39	5,81	79,16	TK №25-II
	Щи из свежей капусты с картофелем (говядина 1 кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, томатная паста, сметана 15%)	250	4,69	7,85	8,06	121,58	TK №66-T
	Рыба запеченная (минтай (или треска), лук репчатый, яйцо куриное 1 кат., мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	120	18,68	8,24	9,65	188,34	TK №301-II
	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	3,68	6,88	24,12	173,14	TK №377-II
	Компот из ягод замороженных (смесь ягод замороженных, сахар)	200	0,19	0,07	7,69	32,13	TK №491-II
	Кондитерские изделия (печенье песочное)	45	0,83	2,85	27,90	137,25	TK №580-II
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	TK №574-II
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,70	TK №573-II
Итого за обед:		1010	38,89	32,62	134,34	983,90	
Полдник	Котлеты "Пермские" (говядина, молоко 3,2%, лук репчатый, хлеб пшеничный, яйцо куриное 1 кат., сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная)	100	13,00	8,12	9,20	161,83	TK №341-II
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	5,60	3,72	26,76	162,94	TK №202-II
	Соус сметанный с томатом и луком (сметана 15%, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	30	0,62	2,58	1,98	33,60	TK №411-II
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	TK №457-II
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	TK №573-II
	Итого за полдник:						

Итого за полдник:		530	20,94	14,62	55,84	438,60	
Итого за день 2:			59,83	47,24	190,18	1422,50	
Возрастная категория: 7-11 лет							
День 2 (Вторник)							
Завтрак I смена	Котлеты "Пермские" (говядина, молоко 3,2%, лук репчатый, хлеб пшеничный, яйцо куриное 1 кат., сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная)	90	11,70	7,31	8,28	145,64	TK №341-П
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	4,67	3,10	22,30	135,78	TK №202-П
	Соус сметанный с томатом и луком (сметана 15%, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	20	0,41	1,72	1,32	22,40	TK №411-П
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	TK №457-П
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	TK №573-П
	Кондитерские изделия (печенье песочное)	30	0,55	1,90	18,60	91,50	TK №580-П
Итого за завтрак:		510	19,05	14,23	68,40	475,56	
Обед II смена	Салат из моркови (морковь, масло растительное, соль йодированная)	90	1,66	4,85	5,23	71,24	TK №25-П
	Щи из свежей капусты с картофелем (говядина 1 кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, томатная паста, сметана 15%)	200	4,34	6,92	6,38	105,11	TK №66-Т
	Рыба запеченная (минтай (или треска), лук репчатый, яйцо куриное 1 кат., мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	100	15,57	6,87	8,04	156,95	TK №301-П
	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	3,07	5,73	20,10	144,29	TK №377-П
	Компот из ягод замороженных (смесь ягод замороженных, сахар)	180	0,17	0,06	6,92	28,92	TK №491-П
	Хлеб ржаной	45	3,60	0,68	18,05	92,70	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	TK №573-П
Итого за обед:		815	32,20	25,51	89,31	716,21	
Итого за день 2:			51,25	39,74	157,71	1191,77	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
День 2 (Вторник)							
Завтрак	Котлеты "Пермские" (говядина, молоко 3,2%, лук репчатый, хлеб пшеничный, яйцо куриное 1 кат., сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная)	50	7,80	4,87	5,52	97,10	TK №341-П
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	8,51	5,90	37,17	235,80	TK №202-П
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	TK №457-П
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	TK №573-П
Итого за завтрак:		420	18,03	10,98	60,58	413,13	

Зав. Столовой \_\_\_\_\_ Дикусар И.С.  
 Фельдшер \_\_\_\_\_ Янбердина Г.Ф.  
 Соц.Педагог \_\_\_\_\_ Васильева С.В.  
 Технолог общ питания \_\_\_\_\_ Деменкова А.А.