

СОГЛАСОВАНО

Заведующая столовой

Е.В. Леонтьева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 4

В.М. Репский

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО  
ПИТАНИЯ ПЛАТНОЙ КАТЕГОРИИ  
ДЕТЕЙ 2 СМЕНЫ НА 2024 г.

Категория: Ст. школьники с 12 лет и старше (2 смена)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	P, мг.	F, мг.	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У										
День 1																
9	ОБЕД	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,04	5,1	1,1	29	0	25	37	0	12,88
511	ОБЕД	Компот из крыжовника или смородины черной	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0	24	0,4	11	0	9	10	0	19,56
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0,55	10	0	7	32,5	0	5,25
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0	1,95	17,5	0	23,5	79	0	5,25
142	ОБЕД	Щи из капусты с картофелем, мясом говядины и сметаной	250	13,60	26,50	11,05	339,17	0,125	30,3	2,35	92,175	0,1	33,4	179,6	0,05	71,9
291	ОБЕД	Плов из индейки	200	17,80	15,00	36,46	352,00	0,1	5,6	1,94	43,82	0	54,4	237,6	0	130,94
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>850</b>	<b>39,7</b>	<b>52,8</b>	<b>113,51</b>	<b>1094,17</b>	<b>0,41</b>	<b>65</b>	<b>8,29</b>	<b>203,495</b>	<b>0,1</b>	<b>152,3</b>	<b>575,7</b>	<b>0,05</b>	<b>245,78</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>850</b>	<b>39,7</b>	<b>52,8</b>	<b>113,51</b>	<b>1094,17</b>	<b>0,41</b>	<b>65</b>	<b>8,29</b>	<b>203,495</b>	<b>0,1</b>	<b>152,3</b>	<b>575,7</b>	<b>0,05</b>	<b>245,78</b>

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Р, мг.	F, мг.	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У										
День 2																
22	ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	3,50	110,00									
519	ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,04	16,5	0,8	13	0	18	24	0	34,91
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	1,5	12	0	3	3	0	9,84
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0	0,55	10	0	7	32,5	0	5,25
146	ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250/25	1,20	2,60	8,77	63,25	0,05	0	1,95	17,5	0	23,5	79	0	5,25
381	ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	120	21,36	21,00	17,16	343,20	0,108	5,75	0,6	10,75	0	16,75	40,25	0	6,88
414	ОБЕД	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,60	0,04	0	3,36	46,8	0,048	31,2	222	0	135,95
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>970</b>	<b>36,28</b>	<b>43,2</b>	<b>138,91</b>	<b>1094,25</b>	<b>0,383</b>	<b>92,25</b>	<b>9,46</b>	<b>116,85</b>	<b>0,108</b>	<b>129,85</b>	<b>495,15</b>	<b>0</b>	<b>222,82</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>970</b>	<b>36,28</b>	<b>43,2</b>	<b>138,91</b>	<b>1094,25</b>	<b>0,383</b>	<b>92,25</b>	<b>9,46</b>	<b>116,85</b>	<b>0,108</b>	<b>129,85</b>	<b>495,15</b>	<b>0</b>	<b>222,82</b>

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Р, мг.	F, мг.	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У										
<b>День 3</b>																
18	ОБЕД	Салат из огурцов с зеленым луком	100	0,80	10,10	2,10	102,00	0,02	7	0,6	30	0	13	31	0	37,95
128	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	250	3,22	17,68	14,03	229,45	0,075	18,825	1,15	86,7	0,1	23	78,3	0,025	11,87
508	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0	0,5	1,5	28	0	7	19	0	6,16
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0,55	10	0	7	32,5	0	5,25
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0	1,95	17,5	0	23,5	79	0	5,25
369	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	220	17,73	15,83	11,33	258,41	0,105	5,175	2,325	23,865	0,03	38,175	181,365	0	146,85
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>800</b>	<b>29,35</b>	<b>44,61</b>	<b>96,06</b>	<b>907,86</b>	<b>0,345</b>	<b>31,5</b>	<b>8,075</b>	<b>196,065</b>	<b>0,13</b>	<b>111,675</b>	<b>421,165</b>	<b>0,025</b>	<b>213,33</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>800</b>	<b>29,35</b>	<b>44,61</b>	<b>96,06</b>	<b>907,86</b>	<b>0,345</b>	<b>31,5</b>	<b>8,075</b>	<b>196,065</b>	<b>0,13</b>	<b>111,675</b>	<b>421,165</b>	<b>0,025</b>	<b>213,33</b>

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	P, мг.	F, мг.	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У										
День 4																
134	ОБЕД	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом говядины	250	13,72	26,65	16,92	364,35	0,15	16,95	2,5	74,025	0,1	35,875	189,775	0,075	42,42
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0,55	10	0	7	32,5	0	5,25
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0	1,95	17,5	0	23,5	79	0	5,25
76	ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,4	0,8	23	0	18	40	0	15,34
404	ОБЕД	Птица отварная	160	37,71	26,06	0,91	388,58	0,096	7,536	2,512	57,136	0,048	36,576	253,712	0	117,82
237	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,40	0,28	0	6,06	19	0,06	180,4	270,2	0	22,58
511	ОБЕД	Компот из крыжовника или смородины черной	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4	2,8	14	0	0	0	0	19,56
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>1010</b>	<b>72,23</b>	<b>75,17</b>	<b>115,87</b>	<b>1520,33</b>	<b>0,731</b>	<b>36,886</b>	<b>17,172</b>	<b>214,661</b>	<b>0,208</b>	<b>301,351</b>	<b>865,187</b>	<b>0,075</b>	<b>228,22</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1010</b>	<b>72,23</b>	<b>75,17</b>	<b>115,87</b>	<b>1520,33</b>	<b>0,731</b>	<b>36,886</b>	<b>17,172</b>	<b>214,661</b>	<b>0,208</b>	<b>301,351</b>	<b>865,187</b>	<b>0,075</b>	<b>228,22</b>

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	P, мг.	F, мг.	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У										
<b>День 5</b>																
1	ОБЕД	Салат из капусты белокочанный	100	2,10	10,10	9,30	136,00	0,04	25,6	0,8	56	0	21	43	0	18,3
144	ОБЕД	Суп картофельный с горохом и мясом говядины	250	15,95	12,58	21,93	264,80	0,275	14,875	3,6	42,875	0	28,425	147,275	0,05	38,94
512	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0	0,8	0,6	10	0	3	6	0	12,16
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0,55	10	0	7	32,5	0	5,25
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0	1,95	17,5	0	23,5	79	0	5,25
398	ОБЕД	Печень говяжья по-строгановски	130	21,27	16,32	5,08	251,73	0,338	10,049	7,917	27,183	9,503	21,268	373,451	0	65,62
291	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,90	0,06	0,015	0,78	5,7	0	8,1	35,7	0	13,34
112	ОБЕД	Фрукты свежие (апельсин)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90	0,45	51	0	19,5	34,5	0	45,05
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>1080</b>	<b>53,72</b>	<b>40,97</b>	<b>139,2</b>	<b>1150,93</b>	<b>0,918</b>	<b>141,339</b>	<b>16,647</b>	<b>220,258</b>	<b>9,503</b>	<b>131,793</b>	<b>751,426</b>	<b>0,05</b>	<b>203,91</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1080</b>	<b>53,72</b>	<b>40,97</b>	<b>139,2</b>	<b>1150,93</b>	<b>0,918</b>	<b>141,339</b>	<b>16,647</b>	<b>220,258</b>	<b>9,503</b>	<b>131,793</b>	<b>751,426</b>	<b>0,05</b>	<b>203,91</b>

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Р, мг.	F, мг.	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У										
День 6																
511	ОБЕД	Компот из крыжовника или смородины черной	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0	24	0,4	11	0	9	10	0	
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0,55	10	0	7	32,5	0	19,56
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0	1,95	17,5	0	23,5	79	0	5,25
17	ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	5	0,5	18	0	13	33	0	5,25
367	ОБЕД	Гуляш из отварной говядины (1-й вариант)	80	13,74	14,66	2,80	198,00	0,048	0,864	2,136	11,336	0,024	20	143,336	0	34,91
237	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,40	0,28	0	6,06	19	0,06	180,4	270,2	0	94,78
157	ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и мясом курицы	250	10,72	15,20	1,75	197,80	0,05	2,625	1,7	17,225	0,05	11,3	96,55	0,075	22,58
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>930</b>	<b>43,96</b>	<b>51,52</b>	<b>114,79</b>	<b>1114,2</b>	<b>0,553</b>	<b>32,489</b>	<b>13,296</b>	<b>104,061</b>	<b>0,134</b>	<b>264,2</b>	<b>664,586</b>	<b>0,075</b>	<b>36,34</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>930</b>	<b>43,96</b>	<b>51,52</b>	<b>114,79</b>	<b>1114,2</b>	<b>0,553</b>	<b>32,489</b>	<b>13,296</b>	<b>104,061</b>	<b>0,134</b>	<b>264,2</b>	<b>664,586</b>	<b>0,075</b>	<b>218,67</b>

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Р, мг.	F, мг.	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У										
День 7																
22	ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	16,5	0,8	13	0	18	24	0	34,91
142	ОБЕД	Щи из капусты с картофелем, мясом говядины и сметаной	250	13,60	26,50	11,05	339,17	0,125	30,3	2,35	92,175	0,1	33,4	179,6	0,05	71,9
508	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0	0,5	1,5	28	0	7	19	0	6,16
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0,55	10	0	7	32,5	0	5,25
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0	1,95	17,5	0	23,5	79	0	5,25
370	ОБЕД	Плов из отварной говядины	200	15,12	14,88	39,36	352,00	0,06	0,32	2,24	18,4	0,04	42,4	181,6	0	97,89
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>850</b>	<b>37,32</b>	<b>52,58</b>	<b>122,51</b>	<b>1119,17</b>	<b>0,37</b>	<b>47,62</b>	<b>9,39</b>	<b>179,075</b>	<b>0,14</b>	<b>131,3</b>	<b>515,7</b>	<b>0,05</b>	<b>221,36</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>850</b>	<b>37,32</b>	<b>52,58</b>	<b>122,51</b>	<b>1119,17</b>	<b>0,37</b>	<b>47,62</b>	<b>9,39</b>	<b>179,075</b>	<b>0,14</b>	<b>131,3</b>	<b>515,7</b>	<b>0,05</b>	<b>221,36</b>

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Р, мг.	F, мг.	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У										
<b>День 8</b>																
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0,55	10	0	7	32,5	0	5,25
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0	1,95	17,5	0	23,5	79	0	5,25
55	ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	100	2,80	12,10	7,10	148,00	0,02	5,5	1,2	89	0,01	19	82	0	15,12
342	ОБЕД	Рыба, запеченная в сметанном соусе	200	17,12	14,42	17,40	267,90	0,16	2,04	1,58	115,34	0,04	46,52	279,06	0	120,93
429	ОБЕД	Картофельное пюре	250	5,25	11,00	27,25	230,00	0,225	8,5	1,75	65	0,075	47,5	142,5	0	27,6
131	ОБЕД	Свекольник со сметаной и мясом говядины	200	9,98	9,92	13,54	183,00	0,08	13,32	2,36	34,32	0	30,12	129,9	0,06	63,89
508	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0	0,5	1,5	28	0	7	19	0	6,16
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>1050</b>	<b>42,75</b>	<b>48,44</b>	<b>133,89</b>	<b>1146,9</b>	<b>0,63</b>	<b>29,86</b>	<b>10,89</b>	<b>359,16</b>	<b>0,125</b>	<b>180,64</b>	<b>763,96</b>	<b>0,06</b>	<b>244,2</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1050</b>	<b>42,75</b>	<b>48,44</b>	<b>133,89</b>	<b>1146,9</b>	<b>0,63</b>	<b>29,86</b>	<b>10,89</b>	<b>359,16</b>	<b>0,125</b>	<b>180,64</b>	<b>763,96</b>	<b>0,06</b>	<b>244,2</b>



№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Р, мг.	F, мг.	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У										
<b>День 9</b>																
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0,55	10	0	7	32,5	0	5,25
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0	1,95	17,5	0	23,5	79	0	5,25
107	ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5	0,6	23	0	14	24	0	26,88
365	ОБЕД	Говядина, тушенная с капустой	150	14,55	35,06	8,70	408,49	0,045	20,1	2,115	57	0,36	34,995	151,5	0	159,44
136	ОБЕД	Солянка из птицы	250	7,48	11,07	3,05	142,25	0,05	3,175	1,075	29,5	0,05	22,75	194,5	0	44,26
507	ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,3	1,1	22	0	14	16	0	4,45
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>800</b>	<b>30,43</b>	<b>47,43</b>	<b>78,15</b>	<b>867,74</b>	<b>0,28</b>	<b>32,575</b>	<b>7,39</b>	<b>159</b>	<b>0,41</b>	<b>116,245</b>	<b>497,5</b>	<b>0</b>	<b>245,53</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>800</b>	<b>30,43</b>	<b>47,43</b>	<b>78,15</b>	<b>867,74</b>	<b>0,28</b>	<b>32,575</b>	<b>7,39</b>	<b>159</b>	<b>0,41</b>	<b>116,245</b>	<b>497,5</b>	<b>0</b>	<b>245,53</b>

