

Меню

« 28 » сентября 2021 г.

I смена

Завтрак 1-2 классы				Завтрак 5, 6 в, 7-11 классы					
№	Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества Б Ж У	Энергетическая ценность	№	Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества Б Ж У	Энергетическая ценность
1.	Помидор свежий	40	0,44 0,08 1,52	9,6	1.	Помидор свежий	40	0,44 0,08 1,52	9,6
2.	Печень говяжья по-строгановски	80	13,09 10,04 3,13	154,91	2.	Печень говяжья по-строгановски	100	16,36 12,55 3,91	193,64
3.	Гречка рассыпчатая	150	8,55 7,85 37,08	253,05	3.	Гречка рассыпчатая	180	10,26 9,42 44,5	303,66
4.	Сливочное масло	10	0,05 8,25 0,08	74,8	4.	Фрукт	100	0,4 0,4 9,8	47
5.	Сыр	20	5,12 5,22 0	68,6	5.	Чай с лимоном	200/7	0,1 0 15,2	61
6.	Батон	30	2,43 0,3 14,64	72,6	6.	Сливочное масло	10	0,05 8,25 0,08	74,8
7.	Чай с лимоном	200/7	0,1 0 15,2	61	7.	Сыр	20	5,12 5,22 0	68,6
8.	Фрукт	100	0,4 0,4 9,8	47	8.	Батон	30	2,43 0,3 14,64	72,6
Итого за прием пищи				637	Итого за прием пищи				687
Обед (ОВЗ 1-2 классы)					Обед (ОВЗ 5, 6 в, 7-11 классы)				
1.	Салат из свежих огурцов и помидоров с р/м	60	0,54 3,06 2,16	38,4	1.	Салат из свежих огурцов и помидоров с р/м	60	0,54 3,06 2,16	38,4
2.	Суп с клецками	200	0,96 2,08 7,02	50,6	2.	Суп с клецками	250	0,96 2,08 7,02	50,6
3.	Бефстроганов	90	13,62 12,42 2,16	174,6	3.	Бефстроганов	100	13,62 12,42 2,16	174,6
4.	Картофельное пюре	150	3,15 6,6 16,35	138	4.	Картофельное пюре	180	3,15 6,6 16,35	138
5.	Компот из сухофруктов	200	0,5 0 27	110	5.	Компот из сухофруктов	200	0,5 0 27	110
6.	Хлеб пшеничный	20	1,62 0,2 9,76	48,4	6.	Хлеб пшеничный	20	1,62 0,2 9,76	48,4
7.	Хлеб ржаной	30	2,43 0,3 14,64	72,6	7.	Хлеб ржаной	30	2,43 0,3 14,64	72,6
Итого за прием пищи				750	Итого за прием пищи				840

И.о. директора МАОУ «СОШ № 4»

Л.А. Писцова

Зав. производством

Е.П. Гончарова

Ответственный за питание

Т.Х. Благова



Меню II смена

«_28_» _сентября_ 2021 г.

Обед 3, 4 классы					Обед 6 а, в, г классы								
№	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	№	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетич. ценность
1.	Салат из свежих огурцов и помидоров с р/м	60	0,54	3,06	2,16	38,4	1.	Салат из свежих огурцов и помидоров с р/м	60	0,54	3,06	2,16	38,4
2.	Суп с клецками	200	0,96	2,08	7,02	50,6	2.	Суп с клецками	250	0,96	2,08	7,02	50,6
3.	Бефстроганов	90	13,62	12,42	2,16	174,6	3.	Бефстроганов	100	13,62	12,42	2,16	174,6
4.	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	4.	Картофельное пюре	180	3,15	6,6	16,35	138
5.	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	5.	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110
6.	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	6.	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4
7.	Хлеб ржаной	30	2,43	0,3	14,64	72,6	7.	Хлеб ржаной	30	2,43	0,3	14,64	72,6
Итого за прием пищи		750					Итого за прием пищи		840				
Завтрак (ОВЗ 3, 4 классы)					Завтрак (ОВЗ 6а, в, г классы)								
1.	Помидор свежий	40	0,44	0,08	1,52	9,6	1.	Помидор свежий	40	0,44	0,08	1,52	9,6
2.	Печень говяжья по-строгановски	80	13,09	10,04	3,13	154,91	2.	Печень говяжья по-строгановски	100	16,36	12,55	3,91	193,61
3.	Гречка рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	3.	Гречка рассыпчатая	180	10,26	9,42	44,5	303,66
4.	Сливочное масло	10	0,05	8,25	0,08	74,8	4.	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
5.	Сыр	20	5,12	5,22	0	68,6	5.	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	61
6.	Батон	30	2,43	0,3	14,64	72,6	6.	Сливочное масло	10	0,05	8,25	0,08	74,8
7.	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	61	7.	Сыр	20	5,12	5,22	0	68,6
8.	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	8.	Батон	30	2,43	0,3	14,64	72,6
Итого за прием пищи		637					Итого за прием пищи		687				

И.о. директора МАОУ «СОШ № 4»

Л.А. Писцова

Зав. производством

Е.П. Гончарова

Ответственный за питание



Г.Х. Благова

Меню I смена

« 29 » сентября 2021 г.

Завтрак 1-2 классы					Завтрак 5, 6 б, 7-11 классы								
№	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
1.	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	180	6,42	10,59	23,64	215,55	1.	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	8,56	14,12	31,52	287,4
2.	Сливочное масло	10	0,05	8,25	0,08	74,8	2.	Сливочное масло	10	0,05	8,25	0,08	74,8
3.	Сыр	20	5,12	5,22	0	68,6	3.	Сыр	20	5,12	5,22	0	68,6
4.	Батон	30	2,43	0,3	14,64	72,6	4.	Батон	30	2,43	0,3	14,64	72,6
5.	Компот из яблок	200	0,5	0,2	23,1	96	5.	Компот из яблок	200	0,5	0,2	23,1	96
6.	Фрукт	150	0,4	0,4	9,8	47	6.	Фрукт	150	0,4	0,4	9,8	47
Итого за прием пищи		590					Итого за прием пищи		610				
Обед (ОВЗ 1-2 классы)													
1.	Салат из свежих с р/м	60	0,9	3,3	5,04	53,4	1.	Салат из свежих с р/м	60	0,9	3,3	5,04	53,4
2.	Борщ	200	25,24	12,12	8,4	243,76	2.	Борщ	250	31,55	15,15	10,5	304,7
3.	Сметана	10	0,26	1,5	0,3	15,8	3.	Сметана	10	0,26	1,5	0,3	15,8
4.	Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,4	198,15	4.	Рис припущенный	180	4,25	7,26	38,88	237,78
5.	Тертлеи	80	11,04	10,16	6,96	163,2	5.	Тертлеи	80	11,04	10,16	6,96	163,2
6.	Соус овощной	15	0,18	0,62	1,12	10,74	6.	Соус овощной	15	0,18	0,62	1,12	10,74
7.	Компот из яблок	200	0,5	0,2	23,1	96	7.	Компот из яблок	200	0,5	0,2	23,1	96
8.	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	8.	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4
9.	Хлеб ржаной	30	2,43	0,3	14,64	72,6	9.	Хлеб ржаной	30	2,43	0,3	14,64	72,6
Итого за прием пищи		765					Итого за прием пищи		845				

И.о. директора МАОУ «СОШ № 4»

И.А. Писцова

Зав. производством

Е.П. Гончарова

Ответственный за питание



Т.Х. Благова

Меню

«_29_»_сентября_2021 г.

II смена

Обед 3, 4 классы					Обед 6 а, 2 классы								
№	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическ ая ценность	№	Наименование блюда	Вых од блю да	Б	Ж	У	Энергетическ ая ценность
1.	Салат из свеклы с р/м	60	0,9	3,3	5,04	53,4	1.	Салат из свеклы с р/м	60	0,9	3,3	5,04	53,4
2.	Борщ	200	25,24	12,12	8,4	243,76	2.	Борщ	250	31,55	15,15	10,5	304,7
3.	Сметана	10	0,26	1,5	0,3	15,8	3.	Сметана	10	0,26	1,5	0,3	15,8
4.	Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,4	198,15	4.	Рис припущенный	180	4,25	7,26	38,88	237,78
5.	Тертелеи	80	11,04	10,16	6,96	163,2	5.	Тертелеи	80	11,04	10,16	6,96	163,2
6.	Соус овощной	15	0,18	0,62	1,12	10,74	6.	Соус овощной	15	0,18	0,62	1,12	10,74
7.	Компот из яблок	200	0,5	0,2	23,1	96	7.	Компот из яблок	200	0,5	0,2	23,1	96
8.	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	8.	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4
9.	Хлеб ржаной	30	2,43	0,3	14,64	72,6	9.	Хлеб ржаной	30	2,43	0,3	14,64	72,6
Итого за прием пищи		765					Итого за прием пищи		845				
Завтрак (ОВЗ 3, 4 классы)							Завтрак (ОВЗ 6 а, 2 классы)						
1.	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	180	6,42	10,59	23,64	215,55	1.	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	8,56	14,12	31,52	287,4
2.	Компот из яблок	200	0,5	0,2	23,1	96	2.	Компот из яблок	10	0,05	8,25	0,08	74,8
3.	Сливочное масло	10	0,05	8,25	0,08	74,8	3.	Сливочное масло	20	5,12	5,22	0	68,6
4.	Сыр	20	5,12	5,22	0	68,6	4.	Сыр	30	2,43	0,3	14,64	72,6
5.	Батон	30	2,43	0,3	14,64	72,6	5.	Батон	200	0,5	0,2	23,1	96
6.	Фрукт	150	0,4	0,4	9,8	47	6.	Фрукт	150	0,4	0,4	9,8	47
Итого за прием пищи		590					Итого за прием пищи		610				

И.о. директора МАОУ «СОШ № 4»

Н.А. Писцова

Зав.производством

Е.П. Гончарова

Ответственный за питание

Т.Х. Благова



Меню

«_30_»_сентября_2021 г.

I смена

Завтрак 1-2 классы				Энергетическая ценность	Завтрак 5, 6 в, 7-11 классы				Энергетическая ценность			
№	Наименование блюда	Выход блюда	Б		Ж	У	№	Наименование блюда		Выход от блюда	Б	Ж
1.	Салат витаминный с р/м	60	0,66	6,06	6,36	1.	Салат витаминный с р/м	60	0,66	6,06	6,36	82,8
2.	Макаронны отварные	150	5,66	0,68	29,04	2.	Макаронны отварные	180	6,8	0,82	34,85	173,88
3.	Котлета по-домашнему	90	7,12	8,08	15,48	3.	Котлета по-домашнему	90	7,12	8,08	15,48	163,32
4.	Соус овощной	15	0,18	0,62	1,12	4.	Соус овощной	15	0,18	0,62	1,12	10,74
5.	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	5.	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
6.	Батон	30	2,43	0,3	14,64	6.	Батон	30	2,43	0,3	14,64	72,6
7.	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	7.	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за приём пищи							Итого за приём пищи	675				
Обед (ОВЗ 1-2 классы)							Обед (ОВЗ 5, 6 в, 7-11 классы)					
1.	Помидор свежий	40	0,44	0,08	1,52	1.	Помидор свежий	40	0,44	0,08	1,52	9,6
2.	Рассольник	200	24,54	11,1	14,62	2.	Рассольник	250	30,68	13,88	18,28	321,73
3.	Жаркое по-домашнему	180	11,38	14,06	20,56	3.	Жаркое по-домашнему	230	14,23	17,58	25,7	318,01
4.	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	4.	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
5.	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	5.	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4
6.	Хлеб ржаной	30	2,43	0,3	14,64	6.	Хлеб ржаной	30	2,43	0,3	14,64	72,6
Итого за приём пищи							Итого за приём пищи	770				

И.о. директора МАОУ «СОШ № 4»

Л.А. Писцова

Зав. производством

Е.П. Гончарова

Ответственный за питание

Г.Х. Благова

Меню

«_30_»_сентября_2021 г.

II смена

Обед 3, 4 классы					Обед 6 а, 6, 2 классы								
№	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№	Наименование блюда	Выход от блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
1.	Помидор свежий	40	0,44	0,08	1,52	9,6	1.	Помидор свежий	40	0,44	0,08	1,52	9,6
2.	Рассольник	200	24,54	11,1	14,62	257,38	2.	Рассольник	250	30,68	13,88	18,28	321,73
3.	Жаркое по-домашнему	180	11,38	14,06	20,56	254,41	3.	Жаркое по-домашнему	230	14,23	17,58	25,7	318,01
4.	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	4.	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
5.	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	5.	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4
6.	Хлеб ржаной	30	2,43	0,3	14,64	72,6	6.	Хлеб ржаной	30	2,43	0,3	14,64	72,6
	Итого за приём пищи	670						Итого за приём пищи	770				
	Завтрак (ОВЗ 3, 4 классы)							Завтрак (ОВЗ 6 а, 6, 2 классы)					
1.	Салат витаминный с р/м	60	0,66	6,06	6,36	82,8	1.	Салат витаминный с р/м	60	0,66	6,06	6,36	82,8
2.	Макароны отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9	2.	Макароны отварные	180	6,8	0,82	34,85	173,88
3.	Котлета по-домашнему	90	7,12	8,08	15,48	163,32	3.	Котлета по-домашнему	90	7,12	8,08	15,48	163,32
4.	Соус овощной	15	0,18	0,62	1,12	10,74	4.	Соус овощной	15	0,18	0,62	1,12	10,74
5.	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	5.	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
6.	Батон	30	2,43	0,3	14,64	72,6	6.	Батон	30	2,43	0,3	14,64	72,6
7.	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	7.	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за приём пищи	645						Итого за приём пищи	675				

И.о. директора МАОУ «СОШ № 4»

Д.А. Писцова

Зав. производством

Ф.П. Гончарова

Ответственный за питание

Т.Х. Благова

