

УТВЕРЖДАЮ

ИП Москаленко Т. В.

Татьяна Викторовна Москаленко

СОГЛАСОВАННО

Директор МОБУ СОШ №4

Мухоманова О.С.

О.С. Мухоманова

30 июня. Меню с 6,5 до 10 лет. 1 день. 3 смена

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углев	расчет белков	расчет жиров	расчет углев	ККАЛ сумма	№ РЕЦЕПТ	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	210	6	9,2	28,6	24	82,80	114,40	221,20	350(1)
	Яйцо вареное	60	5,1	4,6	0,3	20,4	41,40	1,2	63	367(1)
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,32	19,2	13,28	2,88	76,80	92,96	0
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,8	0,80	0,00	55,20	56,00	830(1)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	14,62	14,12	61,9	58,48	127,08	247,6	433,16		
ОБЕД	Суп гороховый	200	6,08	4,56	16	24,32	41,04	64,00	129,36	226(1)
	Тертые мясные	90	12,42	14,5	11,8	49,68	130,5	47,2	227,38	561(1)
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	10,8	41,25	33,6	97,2	165	295,8	343(1)
	Салат «Степной» из разных овощей	60	0,9	2,4	4,9	3,6	21,6	19,6	44,8	108(1)
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	14	4,95	82	100,95	
	Компот из с/ф	200	0,6	0	28,9	2,4	0	115,6	118	759(1)
ИТОГО ЗА ОБЕД	750	31,9	32,81	123,35	127,6	295,29	493,4	916,29		
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД	1260	46,52	46,93	185,25	186,08	422,37	741	1349,45		
СООТНОШЕНИЕ	1	1,00881	3,982158							



УТВЕРЖДАЮ

ИП Москаленко Т. В.

T. V. Moskalenko

30 июня Меню старше 10 лет. 1 день. 3 смена

СОГЛАСОВАННО

Директор МОБУ СОШ №4

Коханова О.С.

O. S. Khanova



	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	расчет						№ РЕЦЕПТ	
			Белки	Жиры	Углев	Белков	жиров	углев		ККАЛ сумма
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	250	7,1	10,9	34	28,4	98,10	136,00	262,50	350(1)
	Джем вареное	60	5,1	4,6	0,3	20,4	41,40	1,2	63	367(1)
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,32	19,2	13,28	2,88	76,80	92,96	0
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,8	0,80	0,00	55,20	56,00	830(1)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	15,72	15,82	67,3	62,88	142,38	269,2	474,46	
ОБЕД	Суп гороховый	250	7,6	5,7	20	30,40	51,30	80,00	161,70	226(1)
	Тертельни мясные	100	13,8	16,1	13,1	55,2	144,9	52,4	252,5	561(1)
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,5	13,5	51,56	42	121,5	206,24	369,74	343(1)
	Салат «Степной» из разных овощей	100	1,5	4	8,2	6	36	32,8	74,8	108(1)
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	14	4,95	82	100,95	
	Компот из с/ф	200	0,6	0	28,9	2,4	0	115,6	118	759(1)
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	37,5	39,85	142,26	150	358,65	569,04	1077,69	
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		1450	53,22	55,67	209,56	212,88	501,03	838,24	1552,15	
СООТНОШЕНИЕ			1	1,04604	3,937617					

УТВЕРЖДАЮ
ИП Москаленко Т. В. *Татьяна Викторовна*

01 июля Меню с 6,5 до 10 лет. 2 день. 3 смена.



СОГЛАСОВАННО
Директор МОБУ СОШ №4
Коханова О.С. *О.С. Коханова*

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углев	расчет белков	расчет жиров	расчет углев	ККАЛ сумма	№ РЕЦЕПТ
ЗАВТРАК	Макаронны отварные	150	5,25	6,2	22,4	21	55,80	89,60	166,40	361(1)
	Тефтели из говядины с рисом	60	5,76	5,1	5,4	23,04	45,90	21,6	90,54	462(2)
	Суп с красной основной на м/б	50	4,65	5,55	5,6	18,60	49,95	22,40	90,95	667(1)
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,32	0,11	16,42	1,28	0,99	65,68	67,95	830(1)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,32	19,2	13,28	2,88	76,8	92,96	0
		500	19,3	17,28	69,02	77,2	155,52	276,08	508,8	
ОБЕД	Рассольник Ленинградский с курой и со сметаной	200	3,4	4,88	21,12	13,60	43,92	84,48	142,00	206(1)
	Котлета говяжья	90	14,31	12,96	14,4	57,24	116,64	57,6	231,48	555(1)
	Горох отварной	150	3,8	5,9	26,2	15,2	53,1	104,8	173,1	283(1)
	Салат "Витаминный"	60	0,9	2,4	4,9	3,6	21,6	19,6	44,8	40(2)
	Хлеб ржанопшеничный	50	3,5	0,55	20,5	14	4,95	82	100,95	
	Компот из с/ф	200	0,6	0	28,9	2,4	0	115,6	118	759(1)
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	26,51	26,69	116,02	106,04	240,21	464,08	810,33	
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		1250	45,81	43,97	185,04	183,24	395,73	740,16	1319,13	
	СООТНОШЕНИЕ		1	0,95983	4,039293					

Замена в обеде картофеля отварного на гороховое пюре. Отклонение по б + 2% ж + 2,8% у + 1,48% калории + 1,95%, что составляет норму (+/- 5%)

УТВЕРЖДАЮ

ИП Москаленко Т. В.

Татьяна Москаленко

СОГЛАСОВАННО

М. Директор МОБУ СОШ №4

СОЛЖИХИНА О. С.

О. С. Солжихина



01 июля Меню старше 10 лет. 2 день. 3 смена

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	расчет						№ РЕЦЕПТ	
			Белки	Жиры	Углев	белков	жиров	углевл		ККАЛ сумма
ЗАВТРАК	Макаронн. отварные	200	7	8,26	29,8	28	74,34	119,20	221,54	361(1)
	Тфтели из говядины с рисом	60	5,76	5,1	5,4	23,04	45,90	21,6	90,54	462(2)
	Соус красный основной на м/б	50	4,65	5,55	5,6	18,60	49,95	22,40	90,95	667(1)
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,32	0,11	16,42	1,28	0,99	65,68	67,95	830(1)
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,32	19,2	13,28	2,88	76,8	92,96	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,05	19,34	76,42	84,2	174,06	305,68	563,94	
ОБЕД	Рассолынок Ленинградский с курой и сметаной	250	4,25	6,1	26,4	17,00	54,90	105,60	177,50	206(1)
	Котлета говяжья	100	15,9	14,4	16	63,6	129,6	64	257,2	555(1)
	Горох отварной	200	5,07	7,9	34,9	20,28	71,1	139,6	230,98	283(1)
	Салат витаминный	100	1,16	3,3	15,3	4,64	29,7	61,2	95,54	TK 41
	Хлеб ржанопшеничный	50	3,5	0,55	20,5	14	4,95	82	100,95	
	Компот из с/ф	200	0,6	0	28,9	2,4	0	115,6	118	759(1)
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	30,48	32,25	142	121,92	290,25	568	980,17	
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		1450	51,53	51,59	218,42	206,12	464,31	873,68	1544,11	
СООТНОШЕНИЕ		1	1,00116	4,238696						

Замена в обеде картофеля отварного на гороховое пюре. Отклонение по б + 2,4 % ж + 3,3 % у + 1,67 % калории + 2,25 %, что составляет норму (+/- 5%)

УТВЕРЖДАЮ
ИП Москаленко Т. В.

Татьяна Москаленко

04 июля Меню с 6,5 до 10 лет. 3 день 3 смена



СОГЛАСОВАННО
Директор МОБУ СОШ №4
Коханова О.С.
О.С. Коханова

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углев	расчет белков	расчет жиров	расчет углев	ККАЛ	№ РЕЦЕПТ
ЗАВТРАК	Рагу из овощей на к/б	250	8,5	12,75	34,3	34	114,75	137,20	285,95	224(2)
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,42	24	16,60	3,78	96,00	116,38	0
	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	1,6	1,8	95,2	98,6	864(1)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	13,05	13,37	82,1	52,2	120,33	328,4	500,93	
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками	200	7,1	7,4	14,3	28,40	66,60	57,20	152,20	TK 83
	Плов из говядины	250	21,5	22,7	53,5	86	204,3	214	504,3	443(2)
	Маринованная свекла с маслом растит.	60	1,5	1,9	6,2	6	17,1	24,8	47,9	112(1)
	Хлеб ржанопшеничный	50	3,5	0,55	20,5	14	4,95	82	100,95	
	Компот из кураги	200	0,9	0	23,8	3,6	0	95,2	98,8	758(1)
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	34,5	32,55	118,3	138	292,95	473,2	904,15	
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		1260	47,55	45,92	200,4	190,2	413,28	801,6	1405,08	
СООТНОШЕНИЕ			1	0,96572	4,214511					

УТВЕРЖДАЮ

ИП Москаленко Т. В. *Татьяна Вернее*

04 июля Меню старше 10 лет. 3 день 3 смена



СОГЛАСОВАННО
 Директор МОБУ СОШ №4
 Выходова О.С. *Ольга Выходова*

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	расчет						№ РЕЦЕПТ	
			Белки	Жиры	Углев	белков	жиров	углев		ККАЛ сумма
ЗАВТРАК	Рагу из овощей на к/б	250	8,5	12,75	34,2	34	114,75	136,80	285,55	224(2)
	Яйцо вареное	60	5,1	4,6	0,3	20,4	41,40	1,20	63,00	367(1)
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,32	19,2	13,28	2,88	76,80	92,96	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Напиток из плодов пинтовника	200	0,4	0,2	23,8	1,6	1,8	95,2	98,6	864(1)
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками	550	17,32	17,87	77,5	69,28	160,83	310	540,11	
	Плов из говядины	250	8,87	9,25	17,8	35,48	83,25	71,20	189,93	TK 83
	Маринованные овощи с маслом растит.	250	21,5	22,7	53,5	86	204,3	214	504,3	443(2)
	Хлеб ржанопшеничный	100	2,5	3,2	10,3	10	28,8	41,2	80	112(1)
	Компот из кураги	50	3,5	0,55	20,5	14	4,95	82	100,95	
ИТОГО ЗА ОБЕД	Компот из кураги	200	0,9	0	23,8	3,6	0	95,2	98,8	758(1)
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		1400	54,59	53,57	203,4	218,36	482,13	813,6	1514,09	
СООТНОШЕНИЕ			1	0,98132	3,725957					

УТВЕРЖДАЮ

ИП Москаленко Т. В. *Татьяна Васильевна*

СОГЛАСОВАННО

Директор МОБУ СОШ №4
Коханова О. С. *Ольга Сергеевна*

05 июля Меню с 6,5 до 10 лет. 4 день 3 смена

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углев	расчет		расчет	расчет	ККАЛ	№ РЕЦЕПТ
					белков	жиров				
ЗАВТРАК	Капша мянная молочная жидкая с маслом	250	5,7	7,8	34,6	22,8	70,20	138,40	231,40	350(1)
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	19,6	45,00	130	194,6	848(1)
	Батон нарезной	35	2,7	1,05	17,5	10,80	9,45	70,00	90,25	0
	Сыр порцязми	15	3,5	4,6	0	14,00	41,40	0,00	55,40	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,8	18,45	84,6	67,2	166,05	338,4	571,65	
ОБЕД	Борщ с фасолью	250	3,7	5,3	15,5	14,80	47,70	62,00	124,50	115(2)
	Жаркое по-домашнему	250	22,25	24,2	31	89	217,8	124	430,8	443(2)
	Салат из моркови со сметаной	60	0,72	1,44	8,58	2,88	12,96	34,32	50,16	49(2)
	Компот из свежих яблок	200	0,14	0	23,1	0,56	0	92,4	92,96	754(1)
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	14	4,95	82	100,95	108(1)
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	30,31	31,49	98,68	121,24	283,41	394,72	799,37	
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД	1310	47,11	49,94	183,28	188,44	449,46	733,12	1371,02		
СООТНОШЕНИЕ		1	1,06007	3,890469						



УТВЕРЖДАЮ

ИП Москаленко Т. В. *Татьяна Викторовна Москаленко*

05 июля Меню старше 10 лет. 4 день. 3 смена



СОГЛАСОВАНО
 М. Директор МОБУ СОШ №4
 Солнханова О.С. *О.С. Солнханова*

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углев	белков	жиров	углев	ККАЛ сумма	№ РЕЦЕПТ
			расчет	расчет	расчет	расчет	расчет			
ЗАВТРАК	Капша мянная молочная жидкая с маслом	250	5,8	7,97	35,4	23,2	71,73	141,60	236,53	350(1)
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	19,6	45,00	130	194,6	848(1)
	Батон нарезной	60	4,64	1,8	30	18,56	16,20	120,00	154,76	0
	Сыр порциями	40	9,33	12,26	0	37,32	110,34	0,00	147,66	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	24,67	27,03	97,9	98,68	243,27	391,6	733,55	
ОБЕД	Борщ с фасолью	250	3,7	5,3	15,5	14,80	47,70	62,00	124,50	115(2)
	Жаркое по-домашнему	250	22,25	24,2	31	89	217,8	124	430,8	443(2)
	Салат из моркови со сметаной	100	1,2	2,4	14,3	4,8	21,6	57,2	83,6	49(2)
	Компот из свежих яблок	200	0,14	0	23,1	0,56	0	92,4	92,96	754(1)
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	14	4,95	82	100,95	108(1)
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	30,79	32,45	104,4	123,16	292,05	417,6	832,81	
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		1400	55,46	59,48	202,3	221,84	535,32	809,2	1566,36	
СООТНОШЕНИЕ		1	1,07248	3,647674						

УТВЕРЖДАЮ

ИПТ Москаленко Т. В.

Татьяна Викторовна

06 июля Меню с 6,5 до 10 лет. 5 день. 3 смена

СОГЛАСОВАННО

Директор МОБУ СОШ №4

Можайнова О.С.

О.С. Можайнова



	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	расчет			расчет			ККАЛ сумма	РЕЦЕПТ №
			Белки	Жиры	Углев	белков	жиров	углев		
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	10,8	41,25	33,6	97,20	165,00	295,80	343(1)
	Котлета говяжья	50	7,95	7,2	8	31,80	64,80	32,00	128,60	555(1)
	Соус красный основной на м/б	50	4,65	5,55	5,6	33,60	97,20	165,00	295,80	667(1)
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,42	24	16,60	3,78	96,00	116,38	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2		0	44,8	45,6	829(1)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	25,35	23,97	90,05	115,6	262,98	502,8	882,18	
ОБЕД	Суп картофельный с горбушей	250	3,01	6,2	14,8	12,04	55,80	59,20	127,04	212(1)
	Печень по-строгановски говяжья с соусом	90	12,24	14,69	3,51	48,96	132,21	14,04	195,21	511(1)
	Макаронны отварные	150	5,25	6,2	22,4	21	55,8	89,6	166,4	361(1)
	Огурец свежий	60	0,36	0,06	1,2	1,44	0,54	4,8	6,78	108(1)
	Компот из яблок с черносливом	200	0,6	0	28,9	2,4	0	115,6	118	756(1)
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	14	4,95	82	100,95		
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	24,96	27,7	91,31	99,84	249,3	365,24	714,38	
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		1300	50,31	51,67	181,36	215,44	512,28	868,04	1596,56	
СООТНОШЕНИЕ			1	1,02703	3,60485					

Замена супа с рисом и мясом на суп картофельный с горбушей, оладьи из печени на печень по-строгановски с соусом. Отклонение по б + 3,26, ж + 0,4, у - 3,6, калории - 1,66, что составляет норму (+/- 5%)

УТВЕРЖДАЮ
ИП Москаленко Т. В.

Татьяна Викторовна Москаленко

06 июля Меню старше 10 лет. 5 день. 3 смена



	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Масса			Углев	расчет белков	расчет жиров	расчет углеводов	ККАЛ сумма	№ РЕЦЕПТ
			Белки	Жиры							
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	14,4	55	44,8	129,60	220,00	394,40	343(1)	
	Колбаса говяжья	50	7,95	7,2	8	31,80	64,80	32,00	128,60	555(1)	
	Соус красный основной на м/б	50	4,65	5,55	5,6	18,60	49,95	22,40	90,95	667(1)	
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	16,60	5,40	96,00	118,00	0	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2		0	44,8	45,6	829(1)	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	28,15	27,75	103,8	111,8	249,75	415,2	777,55		
ОБЕД	Суп картофельный с горбушей	250	3,01	6,2	14,8	12,04	55,80	59,20	127,04	212(1)	
	Печень по-строгановски говяжья с соусом	100	13,6	16,3	3,9	54,4	146,7	15,6	216,7	511(1)	
	Макаронны отварные	200	7	8,26	29,8	28	74,34	119,2	221,54	361(1)	
	Огурец свежий	100	0,6	0,1	2	2,4	0,9	8	11,3	108(1)	
	Компот из яблок с черносливом	200	0,6	0	28,9	2,4	0	115,6	118	756(1)	
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	29,71	31,63	108,1	118,84	284,67	432,4	835,91		
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		1470	57,86	59,38	211,9	230,64	534,42	847,6	1613,46		
СООТНОШЕНИЕ		1	1,02627	3,662288							

Замена супа с рисом и мясом на суп картофельный с горбушей, оладьи из печени на печень по-строгановски с соусом, добавлен вес хлеба ржанопшеничного. Отклонение по б +3,22, ж -1,3, у -1,07 калории -0,55, что составляет норму (+/- 5%)

УТВЕРЖДАЮ

ИП Москаленко Т. В. *Т. В. Москаленко*

07 июля Меню старше 10 лет . 6 День. 3 смена



СОГЛАСОВАННО

Директор МОБУ СОШ №4

Коханова О.С. *О.С. Коханова*

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углев	расчет белков	расчет жиров	расчет углеводов	ККАЛ сумма	№ РЕЦЕПТ
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сл.	250	5,3	10,2	31,5	21,2	91,80	126,00	239,00	350(1)
	Батон нарезной	50	3,87	1,5	24,9	15,48	13,50	99,6	128,58	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	0,80	0,00	44,80	45,60	829(1)
	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,1	0,32	74,25	0,40	74,97	
	Сыр порциками	40	9,33	12,26	0	37,32	110,34	0,00	147,66	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,78	32,21	67,7	75,12	289,89	270,8	635,81	
ОБЕД	Борщ с мясом и со сметаной	250	3,04	9,44	15,54	12,16	84,96	62,16	159,28	184(1)
	Горбушка припущенная	100	22	6,62	0,6	88	59,58	2,4	149,98	404(1)
	Картофельное пюре с маслом сливочным	200	4,2	11	29	16,8	99	116	231,8	634(1)
	Винегрет овощной с заправкой	100	1,4	3,6	7,2	5,6	32,4	28,8	66,8	71(2)
	Кисель со смородиной черной	200	0,14	0	26,1	0,56	0	104,4	104,96	760(1)
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,9	0,77	28,7	19,6	6,93	114,8	141,33	
	Печенье	30	1,7	3,7	21,7	6,8	33,3	86,8	126,9	
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	37,38	35,13	128,84	149,52	316,17	515,36	981,05	
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		1500	56,16	67,34	196,54	224,64	606,06	786,16	1616,86	
СООТНОШЕНИЕ			1	1,19907	3,499644					

УТВЕРЖДАЮ

ИП Москаленко Т. В. *Татьяна Васильевна*

08 июля Меню с 6,5 до 10 лет. 7 день 3 смена



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углев	расчет белков	расчет жиров	расчет углев	ККАЛ сумма	№ РЕЦЕПТ
Сосиски молочные отварные	50	5,55	11,95	0,8	22,2	107,55	3,20	132,95	476(1)
Горох отварной с маслом	200	18,4	12,4	42,4	73,6	111,60	169,6	354,8	283(1)
Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	1,60	1,80	95,20	98,60	846(1)
Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	16,60	5,40	96,00	118,00	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	28,5	25,15	91	114	226,35	364	704,35	
Суп Крестьянский с пшеном и со сметаной	210	2,08	4,24	15,44	8,32	38,16	61,76	108,24	134(2)
Пшеница рыбный натуральный (минтай)	90	12,3	7,3	13,1	49,2	65,7	52,4	167,3	443(1)
Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	5,2	21,6	16,8	43,6	682(1)
Рис отварной со слив маслом	150	3,64	9,9	34	14,56	89,1	136	239,66	615(1)
Винегрет овощной с заправкой	60	0,84	2,16	4,32	3,36	19,44	17,28	40,08	112(1)
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	14	4,95	82	100,95	
Компот из кураги	200	0,9	0	23,8	3,6	0	95,2	98,8	758(1)
ИТОГО ЗА ОБЕД	810	24,56	26,55	115,36	98,24	238,95	461,44	798,63	
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД	1310	53,06	51,7	206,36	212,24	465,3	825,44	1502,98	
СООТНОШЕНИЕ		1	0,97437	3,889182					

УТВЕРЖДАЮ

ИП Москаленко Т. В.



СОГЛАСОВАННО

Директор МОБУ СОШ №4

Коханова Ю.С.



08 июля Меню старше 10 лет. 7 день. 3 смена

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углев	расчет белков	расчет жиров	расчет углев	ККАЛ сумми	№ РЕЦЕПТ	
ЗАВТРАК	Сосиски молочные отварные	100	11,1	13,9	1,6	44,4	125,10	6,40	175,90	476(1)	
	Горох отварной с маслом	200	18,4	12,4	42,4	73,6	111,60	169,6	354,8	283(1)	
	Напиток из ягод липовника	200	0,4	0,2	23,8	1,60	1,80	95,20	98,60	846(1)	
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	16,60	5,40	96,00	118,00	0	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	34,05	27,1	91,8	136,2	243,9	367,2	747,3	128,85	134(2)
ОБЕД	Суп Крестьянский с шпеном и со сметаной	250	2,47	5,05	18,38	9,88	45,45	73,52	186,1	443(1)	
	Шницель рыбный натуральный(минтай)	100	13,7	8,1	14,6	54,8	72,9	58,4	186,1	443(1)	
	Рис отварной со слив маслом	200	4,85	13,2	45,3	19,4	118,8	181,2	319,4	615(1)	
	Салат томатный	50	1,3	2,4	4,2	5,2	21,6	16,8	43,6	682(1)	
	Винегрет овощной с заправкой	100	1,4	3,6	7,2	5,6	32,4	28,8	66,8	112(1)	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	14	4,95	82	100,95		
	Компот из кураги	200	0,9	0	23,8	3,6	0	95,2	98,8	758(1)	
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	28,12	32,9	133,98	112,48	296,1	535,92	944,5		
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		1500	62,17	60	225,78	248,68	540	903,12	1691,8		
СООТНОШЕНИЕ			1	0,9651	3,631655						



УТВЕРЖДАЮ

ИП Москаленко Т. В. *Татьяна Викторовна*

11 июля Меню с 6,5 до 10 лет. 8 день. 3 смена



СОГЛАСОВАННО
 Директор МОБУ СОШ №4
 Косанова О.С. *О.С. Косанова*

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	расчет							№ РЕЦЕПТ
			Белки	Жиры	Углев	белков	жиров	углев	ККАЛ сумма	
ЗАВТРАК	Макаронны с сыром	180	9,72	12,1	38,34	38,88	108,90	153,36	301,14	362(1)
	Салат из Белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	5,6	45,90	35,6	87,1	108(1)
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	0,80	0,00	44,80	45,60	829(1)
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,36	14,4	9,96	3,24	57,60	70,80	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	13,81	17,56	72,84	55,24	158,04	291,36	504,64	
ОБЕД	Суп картофельный с вермишелью	200	2,32	2	16,8	9,28	18,00	67,20	94,48	215(1)
	Куры отварные	90	17,19	16,1	0,45	68,76	144,9	1,8	215,46	590(1)
	Капса рассыпчатая перловая	200	6	8	42,6	24	72	170,4	266,4	343(1)
	Маринированная свекла с маслом растит.	60	1,5	1,9	6,2	6	17,1	24,8	47,9	112(1)
	Компот из яблок с черносливом	200	0,6	0	28,9	2,4	0	115,6	118	756(1)
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	14	4,95	82	100,95	
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	31,11	28,55	115,45	124,44	256,95	461,8	843,19	
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		1310	44,92	46,11	188,29	179,68	414,99	753,16	1347,83	
СООТНОШЕНИЕ		1	1,02649	4,191674						

Замена каши рассыпчатой пшеничной на кашу рассыпчатую перловую. Отклонение по б - 0,33, ж - 2,7, у + 1,8 калории + 0,08, что составляет норму (+/- 5%)

УТВЕРЖДАЮ
ИП Москаленко Г. В. *Г. В. Москаленко*

11 июля Меню старше 10 лет. 8 день. 3 смена



	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углев	расчет	расчет	расчет	ККАЛ сумма	№ РЕЦЕПТ
						белков	жиров	углев		
ЗАВТРАК	Макаронны с сыром	200	10,8	13,44	42,6	43,2	120,96	170,40	334,56	362(1)
	Салат из белокочанной капусты	100	1,83	5,16	8,9	7,32	46,44	35,6	89,36	108(1)
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	0,80	0,00	44,80	45,60	829(1)
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	16,60	5,40	96,00	118,00	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	16,98	19,2	86,7	67,92	172,8	346,8	587,52	
ОБЕД	Суп картофельный с вермишелью	250	2,9	2,5	21	11,60	22,50	84,00	118,10	215(1)
	Куры отварные	100	19,1	17,9	0,5	76,4	161,1	2	239,5	590(1)
	Каша рассыпчатая пшеничная	200	8,2	12,4	52,3	32,8	111,6	209,2	353,6	343(1)
	Маринovaná свекла с маслом растит.	100	2,5	3,2	10,3	10	28,8	41,2	80	112(1)
	Компот из яблок с черносливом	200	0,6	0	28,9	2,4	0	115,6	118	756(1)
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	14	4,95	82	100,95	0
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	36,8	36,55	133,5	147,2	328,95	534	1010,15	
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		1450	53,78	55,75	220,2	215,12	501,75	880,8	1597,67	
СООТНОШЕНИЕ			1	1,03663	4,094459					

УТВЕРЖДАЮ

ИП Москаленко Т. В. *Татьяна Викторовна*

12 июля Меню с 6,5 до 10 лет. 9 день. 3 смена



СОГЛАСОВАННО
МОБ Директор МОБУ СОШ №4
СОШ Коханова О.С. *О.С. Коханова*

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	расчет						№ РЕЦЕПТ		
			Белки	Жиры	Углев	белков	жиров	углев		ККАЛ сумма	
ЗАВТРАК	Голубцы "Ленивцы" с мясом и рисом	250	14,64	17,1	41,8	58,56	153,90	167,20	379,66	ТК	
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	16,60	5,40	96,00	118,00		0
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,32	0,11	16,42	1,28	0,99	65,68	67,95	830(1)	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,11	17,81	82,22	76,44	0,99	328,88	565,61		
ОБЕД	Суп картофельный с гречкой и курой	200	6,8	7,2	17,1	27,20	64,80	68,40	160,40	208(1)	
	Котлета говяжья	90	14,31	12,96	14,4	57,24	116,64	57,6	231,48	555(1)	
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	7,5	38,4	26,4	67,5	153,6	247,5	343(1)	
	Салат из моркови со сметаной	60	0,72	1,44	8,58	2,88	12,96	34,32	50,16	49(2)	
	Компот из курали	200	0,9	0	23,8	3,6	0	95,2	98,8	758(1)	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	14	4,95	82	100,95		
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	32,83	29,65	122,78	131,32	266,85	491,12	889,29		
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		1250	51,94	47,46	205	207,76	267,84	820	1454,9		
СООТНОШЕНИЕ			1	0,91375	3,946862						

УТВЕРЖДАЮ

ИП Москаленко Т. В. *Татьяна Викторовна Москаленко*

12 июля Меню старше 10 лет. 9 день. 3 смена



СОГЛАСОВАННО

М.Директор МБОУ СОШ №4

СОШ Коханова О. С. *О. С. Коханова*

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углев	расчет		ККАЛ	РЕЦЕПТ №	
						белков	жиров			
ЗАВТРАК	Голубцы "Ленивые" с мясом и рисом	300	17,55	20,6	50,16	70,2	185,40	456,24	TK	
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	16,60	5,40	96,00	0	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,32	0,11	16,42	1,28	0,99	65,68	67,95 (830(1))	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22,02	21,31	90,58	88,08	0,99	362,32	642,19	
ОБЕД	Суп картофельный с гречкой и курой	250	8,5	9	21,3	34,00	81,00	85,20	200,20 (208(1))	
	Котлета говяжья	100	15,9	14,4	16	63,6	129,6	64	257,2 (555(1))	
	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,8	10	51,2	35,2	90	204,8	330 (343(1))	
	Салат из моркови со сметаной	100	1,2	2,4	14,3	4,8	21,6	57,2	83,6 (49(2))	
	Компот из кураги	200	0,9	0	23,8	3,6	0	95,2	98,8 (758(1))	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	14	4,95	82	100,95	
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	38,8	36,35	147,1	155,2	327,15	588,4	1070,75	
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		1450	60,82	57,66	237,68	243,28	328,14	950,72	1712,94	
СООТНОШЕНИЕ			1	0,94804	3,907925					

УТВЕРЖДАЮ

ИП Москаленко Т. В.

Татьяна Викторовна

13 июля Меню с 6,5 до 10 лет. 10 день. 3 смена

СОГЛАСОВАННО
МОБУ Директор МОБУ СОШ №4
СОШ №4 Коханова О.С.

Олеся

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки			Жиры			Углев			расчет белков			расчет жиров			расчет углеводов			ККАЛ сумма	№ РЕЦЕПТ
			г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г		
ЗАВТРАК	Сул. молочный вермишевый	250	7,41	10,5	23,1	29,64	94,50	92,40	216,54	234(1)												
	Батон нарезной	40	3,1	1,2	19,9	12,4	10,80	79,6	102,8	0												
	Сыр порциями	15	3,5	4,6	0	14,00	41,40	0,00	55,40	0												
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	19,6	45,00	130	194,6	848(1)												
ОБЕД	Борщ картофельный со сметаной	505	18,91	21,3	75,5	75,64	45	302	569,34													
	Гуляш говяжий с соусом	200	1,88	5,6	12,16	7,52	50,40	48,64	106,56	185(1)												
	Рис припущенный	140	21,4	13	8	85,6	117	32	234,6	532(1)												
	Салат из белокочанной капусты	150	3,6	6	37,05	14,4	54	148,2	216,6	616(1)												
	Колот из с/ф	60	0,84	3,06	5,34	3,36	27,54	21,36	52,26	108(1)												
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,6	0	28,9	2,4	0	115,6	118	759(1)												
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	31,82	28,21	111,95	127,28	253,89	447,8	828,97													
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		1305	50,73	49,51	187,45	202,92	298,89	749,8	1398,31													
	СООТНОШЕНИЕ		1	0,97595	3,695052																	

Замена в обеде салата из квашеной капусты на салат из белокочанной капусты Отклонение по б - 0,2, ж - 1,8, у + 0,4 калории - 0,18, что составляет норму (+/- 5%),

УТВЕРЖДАЮ

ИП Москаленко Т. В. *Т. В. Москаленко*

13 июля Меню старше 10 лет. 10 день. 3 смена

Прием пищи, наименование блюда

	Масса порции	Белки	Жиры	Углев	расчет Белков	расчет жиров	расчет углев	ККАЛ сумма	№ РЕЦЕПТ	
										Белки
ЗАВТРАК	Суп молочный вермишелевый	250	7,41	10,5	23,1	29,64	94,50	92,40	216,54	234(1)
	Батон нарезной	60	4,64	1,8	29,9	18,56	16,20	119,6	154,36	0
	Сыр порезаный	40	9,33	12,26	0	37,32	110,34	0,00	147,66	0
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	19,6	45,00	130	194,6	848(1)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	26,28	29,56	85,5	105,12	45	342	713,16	185(1)	
ОБЕД	Борщ картофельный со сметаной	250	2,35	7	15,2	9,40	63,00	60,80	133,20	532(1)
	Гуляш говяжий с соусом	140	21,4	13	8	85,6	117	32	234,6	616(1)
	Рис припущенный	200	4,8	8	49,4	19,2	72	197,6	288,8	108(1)
	Салат из белокачанной капусты	100	1,83	5,16	8,9	7,32	46,44	0	35,6	89,36
	Компот из с/ф	200	0,6	0	28,9	2,4	0	4,95	115,6	118
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	14	0	0	82	100,95
ИТОГО ЗА ОБЕД	940	34,48	33,71	130,9	137,92	303,39	523,6	964,91		
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД	1490	60,76	63,27	216,4	243,04	348,39	865,6	1678,07		
СООТНОШЕНИЕ	1	1,04131	3,561554							



СОГЛАСОВАННО

Директор МОБУ СОШ №4

В. В. Воево

Замена в обеде салата из квашеной капусты на салат из белокачанной капусты Отклонение по б + 0,38, ж - 1,3, у + 0,55 калории - 0,11, что составляет норму (+/- 5%)