Утверждаю

Директор
КГКОУ Школа 4
_____/О.И.Лебедева/

МЕНЮ
18 декабря 2023 г.

12-18 лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский	155	22,30	8,6	12,6	23,1	240
ФАСОЛЬ ОВОЩНАЯ ОТВАРНАЯ фасоль (стручок), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая	45	15,01	1,2	2,8	1,4	35
ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	185/15	1,56	0,2	0,1	15	60
БАТОН НАРЕЗНОЙ батон нарезной	62	5,14	3,1	0,7	29,6	138
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ хлеб пшеничный	61	3,40	3,3	0,5	27,3	128
ФРУКТ банан	150	38,22	2,3	0,8	31,5	142
Итого		85,63	18,7	17,5	127,9	743
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ соль йодированная, свекла, масло подсолнечное рафинированое	80	3,67	1,2	4,9	6,6	74
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ ОТВАРНЫМ говядина б/к, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, петрушка (зелень), соль йодированная	250	19,21	8,1	7,5	17,1	169
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ говядина б/к, батон нарезной, молоко пастер. , лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности	119	34,23	11,9	11,1	10,3	187
РАГУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРИАНТ) картофель, морковь, капуста белокочанная, лук репчатый, горошек зеленый консервы, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, петрушка (зелень), томатная паста, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое	180	12,86	3,4	9,6	20,2	181
СОК ФРУКТОВЫЙ сок виноградный	200	9,25			24	96
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной	75	4,19	2,2	0,5	30,7	136
Итого		83,41	26,8	33,6	108,9	843
Всего		169,04	45,5	51,1	236,8	1586

Медицинская сестра _____ И.В. Воликова

Зав. производством (шеф-повар) _____ Е.Н.Карафизи

Утверждаю

Директор
КГКОУ Школа 4
_____/О.И.Лебедева/

МЕНЮ
18 декабря 2023 г.

7-11 лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский	125	15,12	6,2	9,7	20,5	194
ФАСОЛЬ ОВОЩНАЯ ОТВАРНАЯ фасоль (стручок), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая	50	16,54	1,3	3,2	1,7	39
ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	185/15	1,56	0,2	0,1	15	60
БАТОН НАРЕЗНОЙ батон нарезной	52	4,30	2,6	0,6	24,8	115
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ хлеб пшеничный	43	2,41	2,4	0,3	19,3	90
ФРУКТ банан	180	45,87	2,7	0,9	37,8	170
Итого		85,79	15,4	14,8	119,1	668
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ соль йодированная, свекла, масло подсолнечное рафинированое	80	3,66	1,2	4,9	6,6	74
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ ОТВАРНЫМ говядина б/к, соль йодированная, петрушка (зелень), картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая	220	18,83	7,5	7	14,5	151
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ говядина б/к, батон нарезной, молоко пастер. , лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная	90	32,49	11,6	8,9	8,7	162
СОУС СМЕТАННЫЙ мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная	30	2,21	0,3	1,2	1,8	18
РАГУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРИАНТ) картофель, морковь, капуста белокочанная, лук репчатый, горошек зеленый консервы, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, петрушка (зелень), томатная паста, сахар песок, соль йодированная	150	12,70	2,9	6,3	16,9	136
СОК ФРУКТОВЫЙ сок виноградный	200	9,25			24	96
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной	51	2,84	1,5	0,4	20,8	92
Итого		81,98	25	28,7	93,3	729
Всего		167,77	40,4	43,5	212,4	1397

Медицинская сестра _____ И.В. Воликова

Зав. производством (шеф-повар) _____ Е.Н.Карафизи