

Утверждаю

И.о. директора  
КГКОУ Школа 4  
/О.В. Куликова/



**МЕНЮ**  
18 марта 2024 г.

7-11 лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ</b> макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский	125	22,28	6,2	9,8	20,5	194
<b>ФАСОЛЬ ОВОЩНАЯ ОТВАРНАЯ</b> фасоль (стручок), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая	50	18,62	1,3	3,1	1,7	38
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	185/15	1,47	0,2	0,1	15	60
<b>БАТОН НАРЕЗНОЙ</b> батон нарезной	49	4,89	2,4	0,6	23,5	109
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ</b> хлеб пшеничный	39	2,50	2,1	0,3	17,6	82
<b>ФРУКТ</b> яблоки	180	40,91	0,5	0,7	18,2	81
<b>Итого</b>		90,66	12,7	14,6	96,5	564
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ</b> соль йодированная, свекла, масло подсолнечное рафинированное	80	4,51	1,2	4,9	6,6	75
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ ОТВАРНЫМ</b> говядина б/к, соль йодированная, петрушка (зелень), картофель, горох тушеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая	220	28,22	7,5	7	14,5	151
<b>ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ</b> говядина б/к, батон нарезной, молоко пастер., лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	90	49,76	11,7	9,1	9,3	166
<b>СОУС СМЕТАННЫЙ</b> мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная	30	2,33	0,3	1,2	1,8	18
<b>РАГУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРИАНТ)</b> 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	22,19	2,9	6,3	16,9	136
<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b> сок виноградный	200	9,25			24	96
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржаной	50	3,18	1,4	0,3	20,4	90
<b>Итого</b>		119,43	25	28,8	93,5	732
<b>Всего</b>		210,10	37,7	43,4	190	1296

Медицинская сестра

И.В. Воликова

Зав. производством (шеф-повар)

Е.Н. Карафиза

Утверждаю

И.о. директора  
КГКОУ Школа 4  
/О.В. Куликова/

**МЕНЮ**  
18 марта 2024 г.

12-18 лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ</b> макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский	155	31,12	8,6	12,5	23,1	240
<b>ФАСОЛЬ ОВОЩНАЯ ОТВАРНАЯ</b> фасоль (стручок), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая	45	16,75	1,2	2,8	1,4	35
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	185/15	1,47	0,2	0,1	15	60
<b>БАТОН НАРЕЗНОЙ</b> батон нарезной	60	6,00	3	0,7	28,8	134
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ</b> хлеб пшеничный	59	3,78	3,3	0,5	26,6	124
<b>ФРУКТ</b> яблоки	150	34,09	0,5	0,6	15,2	68
<b>Итого</b>		93,21	16,8	17,2	110,1	661
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ</b> соль йодированная, свекла, масло подсолнечное рафинированное	80	5,23	1,2	4,9	6,6	75
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ ОТВАРНЫМ</b> говядина б/к, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, петрушка (зелень), соль йодированная	250	31,13	8,1	7,5	17,1	169
<b>ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ</b> говядина б/к, батон нарезной, молоко пастер., лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности	120	52,51	12	11,2	11,3	192
<b>РАГУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРИАНТ)</b> 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 рафинированное	180	20,79	3,4	9,6	20,2	180
<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b> сок виноградный	200	9,25			24	96
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржаной	73	4,65	2,1	0,5	29,8	132
<b>Итого</b>		123,56	26,8	33,7	109	844
<b>Всего</b>		216,77	43,6	50,9	219,1	1505

Медицинская сестра \_\_\_\_\_ И.В. Воликова

Зав. производством (шеф-повар) \_\_\_\_\_ Е.Н. Карафизы