

Согласовано



Директор МАОУ "СОШ № 4" АМО СО

Т.В.Басыйрова



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Ж.В.Гудкова

Примерное двухнедельное меню школьных завтраков и обедов на 2026-2027 г.

Льготная категория

Возрастная категория: с 12 лет и старше
Суточная калорийность: обед 816-952 Ккал

№ рецеп	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В -1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
I - ая неделя														
I - ый день ОБЕД														
139	Суп картофельный с горохом	250	6,20	5,60	22,30	292,50	0,24	6,20	0,82	0,00	38,00	139,50	2,40	0,25
461	Тефтели в соусе	100/30	13,80	16,40	13,10	257,00	0,14	0,00	0,00	0,00	32,00	231,11	46,22	2,11
553	Рис припущенный	180	4,20	5,76	42,00	236,28	0,17	0,00	0,00	0,70	24,00	71,00	32,90	1,70
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,31	0,29	14,38	52,90	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00
			28,07	28,29	116,18	941,08	0,87	18,27	1,01	0,80	137,72	489,21	56,87	6,07
2 - ой день ОБЕД														
														1,20
124	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	2,60	5,30	10,55	190,40	0,04	15,50	0,79	0,00	45,88	86,00	15,38	0,58
451	Шницель	100/10	15,90	14,40	13,78	245,80	0,09	2,64	0,06	0,06	13,33	84,44	8,89	1,40
516	Макаронные изделия отварные	180	6,30	6,48	49,50	235,80	0,16	0,00	0,00	0,70	20,00	58,50	30,40	1,45
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,31	0,29	14,38	52,90	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
685	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,20
			28,67	26,71	112,61	827,30	0,61	30,21	1,04	0,86	122,93	276,54	76,24	6,84
3 - ий день ОБЕД														
140/1	Суп лапша	250	2,90	3,63	18,50	170,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20
478	Запеканка картофельная с мясом с соусом	250/50	25,00	26,90	46,80	520,00	0,07	20,00	0,08	0,64	320,00	27,20	60,00	0,60
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,31	0,29	14,37	102,00	0,06	0,00	0,00	0,57	3,36	9,60	2,40	0,12
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20
			31,77	31,04	104,70	883,90	1,02	35,20	0,60	1,51	369,92	93,80	95,10	7,18
4 - ый день ОБЕД														
171	Суп пюре из картофеля с гречками	250/20	6,40	6,50	26,80	270,50	0,00	1,25	0,66	0,00	9,50	112,00	7,50	0,45
443	Плов с овощной добавкой	280	19,50	21,00	48,50	394,00	0,04	1,10	0,02	0,00	22,00	239,50	21,28	1,35
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,66	0,29	16,00	69,30	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
686	Компот из плодов сушеных	200	1,20	0,00	15,10	78,00	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
			31,12	28,03	115,70	856,20	1,64	47,69	1,62	1,71	413,06	491,60	136,52	12,52

№ рецеп	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5 - ый день ОБЕД														
111	Борщ	250/10	3,78	6,55	24,90	249,60	0,03	15,50	0,56	0,00	45,88	54,40	15,38	0,58
ТТК42	Котлета рыбная"Лада"	100	14,56	8,44	12,90	238,80	2,08	1,20	0,00	0,00	45,80	1,00	14,00	1,80
553	Сложный гарнир	210	3,84	7,44	27,36	197,30	0,17	0,00	0,00	0,70	24,00	71,00	32,90	1,70
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,31	0,29	14,38	52,90	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
638	Компот из сухофруктов	200	0,40	2,00	19,80	81,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,53
			24,89	24,72	99,34	819,60	2,39	16,70	0,56	0,70	124,48	151,30	73,78	6,09
2 - ая неделя														
1 - ый день ОБЕД														
ТТК	Маринад овощной	100	1,08	7,18	7,98	101,25	0,52	1,25	0,94	0,83	9,50	49,00	7,50	0,45
143	Суп	250/10	2,40	6,30	12,88	117,80	0,42	1,25	0,75	0,67	9,50	39,20	7,50	0,45
451	Биточек	100	15,90	14,40	13,78	245,80	9,00	0,00	0,03	0,48	13,33	39,20	8,89	1,40
516	Макаронные изделия отварные	180	6,30	6,48	49,50	235,80	0,16	0,00	0,00	0,70	20,00	58,50	30,40	1,45
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,31	0,29	14,38	52,90	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
638	Компот из плодов сушеных	200	1,20	0,00	13,40	78,00	0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00
			30,55	34,89	121,22	875,95	10,42	14,57	1,91	2,78	96,05	233,50	75,86	5,31
2 - ой день ОБЕД														
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	5,20	21,40	187,50	0,11	1,56	0,50	0,00	65,00	139,20	17,25	0,84
436 /2	Жаркое по домашнему	300	17,60	19,12	59,30	475,00	9,02	2,30	0,03	0,48	119,00	51,70	19,40	1,05
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,31	0,29	14,38	52,90	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20
			55,17	59,74	240,70	1693,75	19,92	23,50	2,61	3,36	290,77	460,00	125,08	9,41
3 - ий день ОБЕД														
110	Борщ с картофелем, капустой, со сметаной	250/10	3,90	7,25	20,90	269,30	0,20	1,25	0,66	0,00	9,50	112,00	7,50	0,20
451	Котлета "Ёжик"	100/30	15,90	14,40	16,00	274,40	9,00	0,00	0,03	0,48	13,33	39,20	8,89	1,40
520	Пюре картофельное	180	3,84	7,44	27,36	167,30	0,05	2,30	0,13		119,00	101,90	19,40	1,05
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,31	0,29	14,38	52,90	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
685	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20
			27,61	29,62	103,04	866,30	9,62	8,62	0,99	0,58	152,55	288,70	48,36	4,86

[illegible]