

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 4 с углубленным изучением отдельных предметов" г.Усинска**

2024 г.

Неделя: первая

День: понедельник

Сезон осень-зима

План - меню

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Вода,г	Белки общие,г	Белки животные,г	Жиры,г общие	Жиры раст	Углеводы,г общие	Углеводы,г моно и дисахара	Крахмал,г	Пищевые волокна,г	Зола,г	В1,мг	С,мг	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe	ЭЦ,ккал	
	Возрастная группа: 7-10 лет																				
	Завтрак																				
20	Салат из свежих огурцов	60	89,19	0,75	0,00	6,01	6,01	2,34	2,34	0,09	0,90	0,65	0,02	4,69	0,00	22,32	39,59	13,19	0,60	66,60	
246	Гуляш из отварной говядины	100	65,40	13,36	12,88	14,08	4,81	3,27	1,93	1,34	0,85	3,29	0,01	1,20	0,00	23,60	117,03	20,27	2,00	189,54	
321	Капуста тушеная свежая	150	122,48	3,06	0,00	5,52	5,52	11,83	13,28	0,75	3,72	2,67	0,04	25,58	0,00	88,13	61,03	31,31	1,24	115,50	
379	Напиток кофейн на молоке без сахара	200	177,41	3,20	2,90	2,68	0,13	15,95	15,88	0,07	0,04	0,76	0,40	1,30	20,00	125,78	90,00	14,00	0,10	100,60	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	14,10	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96	
339	Мандарины	100	89,10	0,80	0,00	0,20	0,20	13,00	13,00	0,00	1,90	0,50	0,06	38,00	0,00	36,00	17,00	11,00	0,10	38,00	
	Итого за завтрак	630	557,68	23,41	15,78	28,93	17,11	66,15	47,39	21,05	10,61	8,55	0,57	70,77	20,00	305,03	367,05	99,77	5,28	602,20	
	Возрастная группа: 11-18 лет																				
	Завтрак																				
24	Салат из св. помидор и огурцов	100	87,90	0,96	0,00	6,00	6,00	3,00	2,80	0,20	1,10	0,80	0,03	9,40	0,00	27,10	30,10	16,50	0,70	70,60	
247	Гуляш из отварной говядины	100	65,40	13,36	12,88	14,08	4,81	3,27	1,93	1,34	0,85	3,29	0,01	1,20	0,00	23,60	117,03	20,27	2,00	189,54	
321	Капуста тушеная свежая	150	122,48	3,06	0,00	5,52	5,52	11,83	13,28	0,75	3,72	2,67	0,04	25,58	0,00	88,13	61,03	31,31	1,24	115,50	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	14,10	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96	
342	Компот из яблук без сахара	200	17,42	0,32	0,32	0,08	0,80	7,50	7,50	0,04	0,60	0,22	0,02	2,70	0,00	22,16	12,00	11,86	0,27	116,60	
	Итого за завтрак	370	289,88	19,62	12,88	26,04	16,77	37,86	18,97	21,09	8,87	7,44	0,12	36,18	0,00	148,03	250,56	78,08	5,18	467,60	
	Обед																				
306	салат витаминный с горошком	60	122,90	4,30	0,04	4,10	0,30	4,90	9,40	4,50	7,30	3,60	0,09	15,00	21,60	36,90	94,60	31,10	1,06	100,50	
88	Щи из св. капусты с картофелем и говядиной	250	189,43	1,80	0,00	4,98	4,98	8,13	4,68	3,45	2,05	1,95	0,08	18,48	0,00	33,98	47,43	22,20	0,83	127,65	
255,332	печень по-строгановски с соусом	120	67,23	13,02	12,73	11,23	5,75	3,52	1,34	2,18	0,46	4,30	0,20	8,45	57,80	33,24	239,32	17,47	5,00	185,00	
302	каша гречневая	150	87,81	8,50	0,04	6,09	2,28	38,64	1,02	37,63	7,67	1,17	0,20	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56	243,75	
377	Чай с лимоном без сахара	200	206,39	0,13	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,19	0,07	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	62,00	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	14,10	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96	
338	яблоко	100	74,00	1,50	0,00	0,50	0,50	21,00	8,35	2,00	1,70	0,90	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	96,00	
	Итого за обед	800	761,86	31,49	12,81	27,36	14,27	95,95	25,75	68,56	22,57	12,67	0,65	54,76	79,40	150,34	660,08	261,00	13,65	906,86	

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 4 с углубленным изучением отдельных предметов" г.Усинска**

2024 г.

Неделя: первая

День: вторник

Сезон осень-зима

План - меню

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Вода,г	Белки общие,г	Белки животные,г	Жиры,г общие	Жиры раст	Углеводы,г общие	Углеводы,г моно и сахара	Крахмал,г	Пищевые волокна,г	Зола,г	В1,мг	С,мг	А,мкг	Ca	P	Mg	Fe	ЭЦ,ккал	
	Возрастная группа: 7-10 лет																				
	Завтрак																				
70	Салат из капусты с морковью	100	46,35	0,40	0,00	0,05	0,05	0,85	0,80	0,05	0,40	1,95	0,01	1,75	0,00	11,50	12,00	7,00	0,30	5,00	
268	шницель из говядины	80	51,39	8,27	6,84	10,02	2,68	8,79	0,00	7,75	0,94	0,63	0,04	0,18	12,50	28,56	99,71	29,47	1,45	131,00	
303	Каша перловая вязкая	150	111,00	5,52	0,04	4,52	0,78	0,00	0,00	7,00	2,44	0,04	0,05	0,00	0,00	4,83	37,17	21,12	1,08	168,33	
342	Компот из груш без сахар	200	17,42	0,32	0,32	0,08	0,80	3,80	3,80	0,04	0,60	0,22	0,02	2,70	0,00	22,16	12,00	11,86	0,27	116,60	
338	яблоко	100	74,00	1,50	0,00	0,50	0,50	21,00	8,35	2,00	1,70	0,90	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	96,00	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	14,10	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96	
	Итого за завтрак	650	314,26	18,25	7,20	15,61	5,25	54,20	13,91	35,64	9,28	4,42	0,20	14,63	12,50	84,25	231,28	121,45	4,94	608,89	
	Возрастная группа: 7-10 лет																				
	Завтрак																				
70	Салат из капусты с морковью	100	46,35	0,40	0,00	0,05	0,05	0,85	0,80	0,05	0,40	1,95	0,01	1,75	0,00	11,50	12,00	7,00	0,30	5,00	
268	шницель из говядины	80	51,39	8,27	6,84	10,02	2,68	8,79	0,00	7,75	0,94	0,63	0,04	0,18	12,50	28,56	99,71	29,47	1,45	131,00	
303	Каша перловая вязкая	150	111,00	5,52	0,04	4,52	0,78	0,00	0,00	7,00	2,44	0,04	0,05	0,00	0,00	4,83	37,17	21,12	1,08	168,33	
342	Компот из груш без сахар	200	17,42	0,32	0,32	0,08	0,80	3,80	3,80	0,04	0,60	0,22	0,02	2,70	0,00	22,16	12,00	11,86	0,27	116,60	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	14,10	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96	
	Итого за завтрак	550	240,26	16,75	7,20	15,11	4,75	33,20	5,56	33,64	7,58	3,52	0,16	4,63	12,50	76,25	203,28	79,45	4,34	512,89	
	Обед																				
20	Салат из свежих огурцов	60	89,19	0,75	0,00	6,01	6,01	2,34	2,34	0,09	0,90	0,65	0,02	4,69	0,00	22,32	39,59	13,19	0,60	66,60	
82	Борщ без картофеля с птицей	250	227,58	1,80	0,00	4,92	4,92	10,93	9,16	2,58	2,28	2,13	0,05	10,68	0,00	49,73	54,60	26,13	1,23	103,75	
241	Мясо отварное говядина с соусом	80	50,52	14,04	13,74	11,24	0,02	1,76	0,28	1,47	0,09	1,92	0,03	0,01	10,10	23,19	114,16	15,43	1,86	163,00	
143	Овощи тушеные	210	122,00	131,50	3,54	0,80	21,75	17,26	10,76	10,76	2,80	3,70	0,12	25,02	92,00	74,32	90,00	32,52	1,20	284,00	
377	Чай с лимоном без сахара	200	206,39	0,13	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,19	0,07	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	62,00	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,10	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96	
338	яблоко	100	74,00	1,50	0,00	0,50	0,50	21,00	8,35	2,00	1,70	0,90	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	96,00	
	Итого за обед	840	783,78	151,96	17,28	23,93	33,66	73,05	31,85	35,70	11,16	10,05	0,30	53,23	102,10	200,96	373,15	141,67	7,09	867,31	

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 4 с углубленным изучением отдельных предметов" г.Усинска**

2024 г.

Неделя: первая

День: четверг

Сезон осень-зима

План - меню

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Вода,г	Белки общие,г		Жиры,г общие	Жиры раст	Углеводы,г общие	Углеводы,г моно и сахара	Крахмал,г	Пищевые волокна,г	Зола,г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Са	P	Mg	Fe	ЭЦ, ккал	
				Белки животные,г	Жиры,г общие																
	Возрастная группа: 7-10 лет																				
288	Птица отварная	150	49,68	23,48	23,40	25,82	0,01	0,48	0,38	0,10	0,14	10,40	0,16	2,36	98,20	56,00	167,00	20,28	1,90	328,00	
303	Каша перловая вязкая	150	111,00	5,52	0,04	4,52	0,78	0,00	0,00	7,00	2,44	0,04	0,05	0,00	0,00	4,83	37,17	21,12	1,08	168,33	
47	Салат из квашеной капусты	100	80,02	1,70	0,00	5,00	5,00	8,40	8,35	0,09	2,01	2,70	0,02	19,80	0,00	52,24	33,95	16,01	33,95	85,70	
377	Чай с лимоном без сахара	200	206,39	0,13	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,19	0,07	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	62,00	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	7,05	1,12	0,00	0,22	0,22	9,88	0,48	9,45	1,60	0,34	0,02	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	45,98	
338	Груши свежие	100	85,00	0,40	0,00	0,30	0,30	10,30	9,80	0,50	2,80	0,70	0,02	5,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30	47,00	
	Итого за завтрак	620	454,14	31,95	23,44	35,58	6,03	18,76	9,21	16,64	6,38	13,55	0,25	24,99	98,20	131,87	263,72	64,81	37,91	690,01	
	Возрастная группа: 11-18 лет																				
288	Птица отварная	150	49,68	23,48	23,40	25,82	0,01	0,48	0,38	0,10	0,14	10,40	0,16	2,36	98,20	56,00	167,00	20,28	1,90	328,00	
303	Каша перловая вязкая	150	111,00	5,52	0,04	4,52	0,78	0,00	0,00	7,00	2,44	0,04	0,05	0,00	0,00	4,83	37,17	21,12	1,08	168,33	
47	Салат из квашеной капусты	100	80,02	1,70	0,00	5,00	5,00	8,40	8,35	0,09	2,01	2,70	0,02	19,80	0,00	52,24	33,95	16,01	33,95	85,70	
377	Чай с лимоном без сахара	200	206,39	0,13	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,19	0,07	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	62,00	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	7,05	1,12	0,00	0,22	0,22	9,88	0,48	9,45	1,60	0,34	0,02	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	45,98	
338	Груши свежие	100	85,00	0,40	0,00	0,30	0,30	10,30	9,80	0,50	2,80	0,70	0,02	5,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30	47,00	
	Итого за завтрак	620	454,14	31,95	23,44	35,58	6,03	18,76	9,21	16,64	6,38	13,55	0,25	24,99	98,20	131,87	263,72	64,81	37,91	690,01	
	Обед																				
67	Винегрет овощной	100	77,16	1,40	0,00	10,04	10,04	7,20	4,10	3,18	1,98	2,11	0,04	9,63	0,00	31,24	43,27	19,59	0,82	125,10	
102	Суп с горохом и говядиной	250	217,08	5,49	0,00	5,27	5,27	16,53	2,68	13,18	3,33	2,15	1,89	5,83	0,00	42,68	88,10	35,58	2,05	148,25	
229	Рыба треска тушеная с овощами	100	77,73	11,35	10,66	2,90	4,46	3,80	3,66	0,14	0,87	3,35	0,05	3,92	5,73	39,42	140,98	37,08	0,80	125,00	
302	каша гречневая	150	87,81	8,50	0,04	6,09	2,28	38,64	1,02	37,63	7,67	1,17	0,20	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56	243,75	
349	Компот из сухофруктов без сахара	150	164,10	6,62	0,00	0,09	0,09	2,59	3,54	1,05	2,60	0,58	0,02	0,70	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70	132,80	
ПР	Хлеб ржаной	40	14,10	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96	
338	яблоко	100	74,00	1,50	0,00	0,50	0,50	21,00	8,35	2,00	1,70	0,90	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	96,00	
	Итого за обед	890	711,98	37,10	10,70	25,33	23,08	109,52	24,31	75,98	21,35	10,94	2,28	30,08	5,7	177,84	570,12	297,54	10,77	962,86	

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 4 с углубленным изучением отдельных предметов" г.Усинска**

2024 г.

Неделя: первая

День: пятница

Сезон осень-зима

План - меню

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Вода,г	Белки общие,г	Белки животные,г	Жиры,г общие	Жиры раст	Углеводы,г общие	Углеводы,г моно и дисахара	Крахмал,г	Пищевые волокна,г	Зола,г	В1,мг	С,мг	А,мкг	Ca	P	Mg	Fe	ЭЦ,ккал
	Возрастная группа: 7-10 лет																			
	Завтрак																			
223	Запеканка из творога без сахара	180	30,81	10,23	9,70	7,74	0,70	5,80	0,00	3,14	0,24	1,37	0,04	0,33	45,50	136,91	150,61	18,59	0,45	189,00
377	Чай с лимоном без сахара	200	206,39	0,13	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,19	0,07	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	62,00
ПР	Хлеб ржаной	20	7,05	1,12	0,00	0,22	0,22	9,88	0,48	9,45	1,60	0,34	0,02	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	45,98
338	яблоко	100	74,00	1,50	0,00	0,50	0,50	21,00	8,35	2,00	1,70	0,90	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	96,00
	Итого за завтрак	400	244,25	11,48	9,70	7,98	0,94	15,68	0,48	12,59	2,03	1,78	0,06	3,16	45,50	155,71	176,21	25,99	1,43	296,98
	Возрастная группа: 11-18 лет																			
	Завтрак																			
20	Салат из свежих огурцов	60	89,19	0,75	0,00	6,01	6,01	2,34	2,34	0,09	0,90	0,65	0,02	4,69	0,00	22,32	39,59	13,19	0,60	66,60
268,33	Биточки рубленные с соусом	105	67,45	10,85	8,98	13,15	3,52	11,54	0,00	10,17	1,24	0,83	0,05	0,24	16,41	37,49	130,87	38,68	1,90	171,94
302	каша гречневая	180	94,82	7,67	0,04	5,69	1,88	32,65	1,73	30,93	7,48	1,61	0,18	2,91	4,2	19,04	181,54	114,71	3,86	212,76
ПР	Хлеб ржаной	20	7,05	1,12	0,00	0,22	0,22	9,88	0,48	9,45	1,60	0,34	0,02	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	45,98
377	Чай с лимоном без сахара	200	206,39	0,13	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,19	0,07	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	62,00
	Итого за завтрак	365	258,51	20,39	9,02	25,07	11,63	56,41	4,55	50,64	11,22	3,43	0,27	7,84	20,61	83,45	373,20	171,58	6,98	497,28
	Обед																			
47	Салат из квашеной капусты	60	80,02	1,70	0,00	5,00	5,00	8,40	8,35	0,09	2,01	2,70	0,02	19,80	0,00	52,24	33,95	16,01	33,95	85,70
96	Рассольник ленинградский	300	271,98	2,02	0,00	5,09	5,09	11,98	2,06	9,44	1,52	2,45	0,09	1,37	0,00	29,15	56,73	24,18	0,93	157,25
268	Бигус с говядиной	180	51,39	8,27	6,84	10,02	2,68	8,79	0,00	7,75	0,94	0,63	0,04	0,18	12,50	28,56	99,71	29,47	1,45	231,00
382	Какао с молоком без сахара	200	173,70	4,08	3,54	3,54	0,39	17,58	17,03	0,54	0,12	1,01	0,06	1,59	24,40	152,20	124,60	21,34	0,48	118,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	7,05	1,12	0,00	0,22	0,22	9,88	0,48	9,45	1,60	0,34	0,02	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	45,98
	Итого за обед	780	584,14	17,19	10,38	23,87	13,38	56,63	27,92	27,27	6,19	7,13	0,23	22,94	36,90	266,75	336,19	96,00	37,43	638,53

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 4 с углубленным изучением отдельных предметов" г.Усинска**

2024 г.

Неделя: вторая

День: понедельник

Сезон осень-зима

План - меню

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Вода,г	Белки общие,г	Белки животные,г	Жиры,г общие	Жиры раст	Углеводы,г общие	Углеводы,г моно и дисахара	Крахмал,г	Пищевые волокна,г	Зола,г	В1,мг	С,мг	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe	ЭЦ,ккал	
	Возрастная группа: 7-10 лет																				
	Завтрак																				
71	овощи натуральные св. помидоры	50	46,00	0,55	0,00	0,10	0,10			0,15	1,90	0,35	0,03	8,75	0,00	7,00	13,00	10,00	0,45	11,00	
268,33	Биточки рубленые с соусом	105	67,45	10,85	8,98	13,15	3,52	11,54	0,00	10,17	1,24	0,83	0,05	0,24	16,41	37,49	130,87	38,68	1,90	171,94	
303	Каша ячневая вязкая	150	111,00	5,52	0,04	4,52	0,78	0,00	0,00	7,00	2,44	0,04	0,05	0,00	0,00	4,83	37,17	21,12	1,08	168,33	
342	Компот из ягод без сахар	200	17,42	0,32	0,32	0,08	0,80	3,80	3,80	0,04	0,60	0,22	0,02	2,70	0,00	22,16	12,00	11,86	0,27	116,60	
ПР	Хлеб ржаной	20	7,05	1,12	0,00	0,22	0,22	9,88	0,48	9,45	1,60	0,34	0,02	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	45,98	
338	яблоко	100	74,00	1,50	0,00	0,50	0,50	21,00	8,35	2,00	1,70	0,90	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	96,00	
	Итого за завтрак	625	322,92	19,86	9,34	18,57	5,92	46,22	12,63	28,81	9,48	2,68	0,21	21,69	16,41	84,08	242,24	128,66	4,92	609,85	
	Возрастная группа: 11-18 лет																				
	Завтрак																				
71	овощи натуральные св. помидоры	50	46,00	0,55	0,00	0,10	0,10			0,15	1,90	0,35	0,03	8,75	0,00	7,00	13,00	10,00	0,45	11,00	
268,33	Биточки рубленые с соусом	105	67,45	10,85	8,98	13,15	3,52	11,54	0,00	10,17	1,24	0,83	0,05	0,24	16,41	37,49	130,87	38,68	1,90	171,94	
303	Каша ячневая вязкая	150	111,00	5,52	0,04	4,52	0,78	0,00	0,00	7,00	2,44	0,04	0,05	0,00	0,00	4,83	37,17	21,12	1,08	168,33	
342	Компот из ягод без сахар	200	17,42	0,32	0,32	0,08	0,80	3,80	3,80	0,04	0,60	0,22	0,02	2,70	0,00	22,16	12,00	11,86	0,27	116,60	
ПР	Хлеб ржаной	20	7,05	1,12	0,00	0,22	0,22	9,88	0,48	9,45	1,60	0,34	0,02	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	45,98	
338	яблоко	100	74,00	1,50	0,00	0,50	0,50	21,00	8,35	2,00	1,70	0,90	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	96,00	
	Итого за завтрак	625	322,92	19,86	9,34	18,57	5,92	46,22	12,63	28,81	9,48	2,68	0,21	21,69	16,41	84,08	242,24	128,66	4,92	609,85	
	Обед																				
306	салат витаминный с горошком	100	122,90	4,30	0,04	4,10	0,30	4,90	9,40	4,50	7,30	3,60	0,09	15,00	21,60	36,90	94,60	31,10	1,06	100,50	
99	Суп из овощей с птицей	250	230,43	1,58	0,00	4,99	4,99	9,15	2,82	6,08	1,71	1,93	0,08	10,38	0,00	34,85	49,28	20,75	0,78	135,98	
256	Мясо тушеное говядина	100	64,43	15,20	14,66	17,38	4,77	2,56	1,23	1,33	0,32	3,68	0,03	0,18	0,00	21,23	159,35	23,06	2,45	225,00	
143	Рагу из овощей	210	122,00	131,50	3,54	0,80	21,75	17,26	10,76	10,76	2,80	3,70	0,12	25,02	92,00	74,32	90,00	32,52	1,20	284,00	
349	Компот из сухофруктов без сахара	200	164,10	6,62	0,00	0,09	0,09	2,59	30,96	1,05	2,60	0,58	0,02	0,70	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70	132,80	
338	яблоко печеное	100	74,00	1,50	0,00	0,50	0,50	21,00	8,35	2,00	1,70	0,90	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	106,98	
ПР	Хлеб ржаной	40	14,10	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96	
49	Салат фруктовый	100	80,40	1,57	0,00	6,02	6,02	8,79	8,08	0,70	2,21	0,96	0,05	32,90	0,00	31,96	33,86	16,63	0,57	95,70	
	Итого за обед	1000	791,96	162,94	18,24	28,30	32,84	77,22	64,48	44,52	19,63	15,07	0,42	61,28	113,60	216,98	487,07	176,89	8,03	1077,22	

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 4 с углубленным изучением отдельных предметов" г.Усинска**

2024 г.

Неделя: вторая

День: среда

Сезон осень-зима

План - меню

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Вода,г	Белки общие,г	Белки животные,г	Жиры,г общие	Жиры раст	Углеводы,г общие	Углеводы,г моно и дисахара	Крахмал,г	Пищевые волокна,г	Зола,г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe	ЭЦ, ккал
	Возрастная группа: 7-10 лет																			
	Завтрак																			
70	овощи натуральные свежие огурцы	50	46,35	0,40	0,00	0,05	0,05	0,85	0,80	0,05	0,40	1,95	0,01	1,75	0,00	11,50	12,00	7,00	0,30	5,00
259	Жаркое по-домашнему из говядины	200	165,72	18,49	15,10	44,33	5,57	24,92	3,67	24,92	2,58	6,96	0,56	10,16	0,00	43,12	270,84	64,38	1,54	575,39
342	Компот из св. плодов без сахара	200	17,42	0,32	0,32	0,08	0,80	27,80	27,75	0,04	0,60	0,22	0,02	2,70	0,00	22,16	12,00	11,86	0,27	116,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	7,05	1,12	0,00	0,22	0,22	9,88	0,48	9,45	1,60	0,34	0,02	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	45,98
338	яблоко	100	85,00	0,40	0,00	0,30	0,30	10,30	9,80	0,50	2,80	0,70	0,02	5,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30	47,00
	Итого за завтрак	570	321,54	20,73	15,42	44,98	6,94	73,75	42,50	34,96	7,98	10,17	0,63	19,61	0,00	100,38	332,04	100,24	5,03	789,97
	Возрастная группа: 11-18 лет																			
	Завтрак																			
70	овощи натуральные свежие огурцы	50	46,35	0,40	0,00	0,05	0,05	0,85	0,80	0,05	0,40	1,95	0,01	1,75	0,00	11,50	12,00	7,00	0,30	5,00
268	Бигус с говядиной	80	51,39	8,27	6,84	10,02	2,68	8,79	0,00	7,75	0,94	0,63	0,04	0,18	12,50	28,56	99,71	29,47	1,45	131,00
342	Компот из св. плодов без сахара	200	17,42	0,32	0,32	0,08	0,80	27,80	27,75	0,04	0,60	0,22	0,02	2,70	0,00	22,16	12,00	11,86	0,27	116,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	7,05	1,12	0,00	0,22	0,22	9,88	0,48	9,45	1,60	0,34	0,02	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	45,98
338	яблоко	100	85,00	0,40	0,00	0,30	0,30	10,30	9,80	0,50	2,80	0,70	0,02	5,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30	47,00
	Итого за завтрак	450	207,21	10,51	7,16	10,67	4,05	57,62	38,83	17,79	6,34	3,84	0,11	9,63	12,50	85,82	160,91	65,33	4,94	345,58
	Обед																			
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	77,16	1,40	0,00	10,04	10,04	7,20	4,10	3,18	1,98	2,11	0,04	9,63	0,00	31,24	43,27	19,59	0,82	125,10
102	Суп картофельный гороховый с курицей	250	217,08	5,49	0,00	5,27	5,27	16,53	2,68	13,18	3,33	2,15	1,89	5,83	0,00	42,68	88,10	35,58	2,05	148,25
288	Птица отварная	110	49,68	23,48	23,40	25,82	0,01	0,48	0,38	0,10	0,14	10,40	0,16	2,36	98,20	56,00	167,00	20,28	1,90	328,00
302	каша гречневая	150	87,81	8,50	0,04	6,09	2,28	38,64	1,02	37,63	7,67	1,17	0,20	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56	243,75
346	Компот из яблоко без сахара	200	168,08	0,45	0,00	0,10	0,10	33,99	33,99	0,00	0,95	0,28	0,02	12,00	0,00	23,02	11,50	7,63	0,24	141,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,10	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
338	яблоко	100	85,00	0,40	0,00	0,30	0,30	10,30	9,80	0,50	2,80	0,70	0,02	5,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30	47,00
	Итого за обед	950	698,91	41,96	23,44	48,06	18,44	126,90	52,93	73,39	20,07	17,49	2,37	34,82	98,2	195,96	572,20	240,91	13,11	1125,26

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 4 с углубленным изучением отдельных предметов" г.Усинска**

2024 г.

Неделя: вторая

День: четверг

Сезон: осень-зима

План - меню

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Вода,г	Белки общие,г	Белки животные,г	Жиры,г общие	Жиры раст	Углеводы,г общие	Углеводы,г моно и дисахара	Крахмал,г	Пищевые волокна,г	Зола,г	В1,мг	С,мг	А,мкг	Ca	P	Mg	Fe	ЭЦ,ккал	
	Возрастная группа: 7-10 лет																				
	Завтрак																				
50	Салат из свеклы с сыром	100	75,10	4,67	3,43	9,39	5,01	7,19	6,99	0,02	2,01	1,63	0,02	5,78	38,50	161,70	109,26	22,98	1,28	131,90	
246	Гуляш из отварной говядины	100	65,40	13,36	12,88	14,08	4,81	3,27	1,93	1,34	0,85	3,29	0,01	1,20	0,00	23,60	117,03	20,27	2,00	189,54	
303	Каша перловая вязкая	150	111,00	5,52	0,04	4,52	0,78	0,00	0,00	7,00	2,44	0,04	0,05	0,00	0,00	4,83	37,17	21,12	1,08	168,33	
377	Чай с лимоном без сахара	200/15/7	206,39	0,13	0,00	0,02	0,02	15,20	15,20	0,00	0,19	0,07	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	62,00	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	7,05	1,12	0,00	0,22	0,22	9,88	0,48	9,45	1,60	0,34	0,02	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	45,98	
338	яблоко	100	85,00	0,40	0,00	0,30	0,30	10,30	9,80	0,50	2,80	0,70	0,02	5,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30	47,00	
	Итого за завтрак	490	549,94	25,20	16,35	28,53	11,14	45,84	34,40	18,31	9,89	6,07	0,12	14,81	38,50	227,93	305,06	83,77	7,64	644,75	
	Возрастная группа: 11-18 лет																				
	Завтрак																				
47	Салат из квашеной капусты	60	80,02	1,70	0,00	5,00	5,00	8,40	8,35	0,09	2,01	2,70	0,02	19,80	0,00	52,24	33,95	16,01	33,95	85,70	
246	Гуляш из отварной говядины	100	65,40	13,36	12,88	14,08	4,81	3,27	1,93	1,34	0,85	3,29	0,01	1,20	0,00	23,60	117,03	20,27	2,00	189,54	
303	Каша перловая вязкая	150	111,00	5,52	0,04	4,52	0,78	0,00	0,00	7,00	2,44	0,04	0,05	0,00	0,00	4,83	37,17	21,12	1,08	168,33	
377	Чай с лимоном без сахара	200/15/7	206,39	0,13	0,00	0,02	0,02	15,20	15,20	0,00	0,19	0,07	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	62,00	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	7,05	1,12	0,00	0,22	0,22	9,88	0,48	9,45	1,60	0,34	0,02	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	45,98	
338	Груши свежие	100	85,00	0,40	0,00	0,30	0,30	10,30	9,80	0,50	2,80	0,70	0,02	5,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30	47,00	
	Итого за завтрак	490	549,94	25,20	16,35	28,53	11,14	45,84	34,40	18,31	9,89	6,07	0,12	14,81	38,50	227,93	305,06	83,77	7,64	644,75	
	Обед																				
71	овощи натуральные св. помидоры	50	46,00	0,55	0,00	0,10	0,10			0,15	1,90	0,35	0,03	8,75	0,00	7,00	13,00	10,00	0,45	11,00	
96	Рассольник ленинградский с говядиной	250	271,98	2,02	0,00	5,09	5,09	11,98	2,06	9,44	1,52	2,45	0,09	1,37	0,00	29,15	56,73	24,18	0,93	107,25	
288	Птица отварная	110	49,68	23,48	23,40	25,82	0,01	0,48	0,38	0,10	0,14	10,40	0,16	2,36	98,20	56,00	167,00	20,28	1,90	328,00	
321	Капуста тушеная свежая	150	122,48	3,06	0,00	5,52	5,52	11,83	13,28	0,75	3,72	2,67	0,04	25,58	0,00	88,13	61,03	31,31	1,24	115,50	
349	Компот из сухофруктов без сахара	200	164,10	6,62	0,00	0,09	0,09	2,59	30,96	1,05	2,60	0,58	0,02	0,70	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70	132,80	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,10	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96	
338	яблоко	100	85,00	0,40	0,00	0,30	0,30	10,30	9,80	0,50	2,80	0,70	0,02	5,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30	47,00	
	Итого за обед	900	753,34	38,37	23,40	37,36	11,55	56,94	57,44	30,79	15,88	17,83	0,40	43,76	98,20	240,96	379,60	125,23	8,76	833,51	

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 4 с углубленным изучением отдельных предметов" г.Усинска**

2024 г.

Неделя: вторая

День: пятница

Сезон: осень-зима

План - меню

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Вода,г	Белки общие,г	Белки животные,г	Жиры,г общие	Жиры раст	Углеводы,г общие	Углеводы,г моно и дисахара	Крахмал,г	Пищевые волокна,г	Зола,г	В1,мг	С,мг	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe	ЭЦ,ккал
	Возрастная группа: 7-10 лет																			
	Завтрак																			
70	Салат из капусты с морковью	100	46,35	0,40	0,00	0,05	0,05	0,85	0,80	0,05	0,40	1,95	0,01	1,75	0,00	11,50	12,00	7,00	0,30	5,00
268,33	Биточки рубленые с соусом	105	67,45	10,85	8,98	13,15	3,52	11,54	0,00	10,17	1,24	0,83	0,05	0,24	16,41	37,49	130,87	38,68	1,90	171,94
303	Каша ячневая вязкая	150	111,00	5,52	0,04	4,52	0,78	0,00	0,00	7,00	2,44	0,04	0,05	0,00	0,00	4,83	37,17	21,12	1,08	168,33
379	Напиток кофейн на молоке без сахара	200	177,41	3,20	2,90	2,68	0,13	15,95	15,88	0,07	0,04	0,76	0,40	1,30	20,00	125,78	90,00	14,00	0,10	100,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	7,05	1,12	0,00	0,22	0,22	9,88	0,48	9,45	1,60	0,34	0,02	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	45,98
338	Груши свежие	100	85,00	0,40	0,00	0,30	0,30	10,30	9,80	0,50	2,80	0,70	0,02	5,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30	47,00
	Итого за завтрак	675	494,26	21,49	11,92	20,92	5,00	48,52	26,96	27,24	8,52	4,62	0,55	8,29	36,41	203,20	307,24	97,80	6,30	538,85
	Возрастная группа: 11-18 лет																			
	Завтрак																			
20	Салат из свежих огурцов	60	89,19	0,75	0,00	6,01	6,01	2,34	2,34	0,09	0,90	0,65	0,02	4,69	0,00	22,32	39,59	13,19	0,60	66,60
266	Бифштекс рубленый	53	29,82	10,28	10,28	12,65	0,00	0,24	0,24	0,00	0,00	0,91	0,03	0,07	1,00	12,06	94,38	11,13	1,49	156,00
303	Каша ячневая вязкая	150	111,00	5,52	0,04	4,52	0,78	0,00	0,00	7,00	2,44	0,04	0,05	0,00	0,00	4,83	37,17	21,12	1,08	168,33
ПР	Хлеб ржаной	20	7,05	1,12	0,00	0,22	0,22	9,88	0,48	9,45	1,60	0,34	0,02	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	45,98
377	Чай с лимоном без сахара	200	206,39	0,13	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,19	0,07	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	62,00
338	яблоко	100	85,00	0,40	0,00	0,30	0,30	10,30	9,80	0,50	2,80	0,70	0,02	5,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30	47,00
	Итого за завтрак	583	528,45	18,20	10,32	23,72	7,33	22,76	12,86	17,04	7,93	2,71	0,14	12,59	1,00	77,01	212,74	64,84	6,45	545,91
	Обед																			
20	Салат из свежих огурцов	60	89,19	0,75	0,00	6,01	6,01	2,34	2,34	0,09	0,90	0,65	0,02	4,69	0,00	22,32	39,59	13,19	0,60	66,60
102	Суп картофельный гороховый с курицей	250	217,08	5,49	0,00	5,27	5,27	16,53	2,68	13,18	3,33	2,15	1,89	5,83	0,00	42,68	88,10	35,58	2,05	148,25
255,332	печень по-строгановски с соусом	120	67,23	13,02	12,73	11,23	5,75	3,52	1,34	2,18	0,46	4,30	0,20	8,45	57,80	33,24	239,32	17,47	5,00	185,00
143	Рагу из овощей	210	122,00	131,50	3,54	0,80	21,75	17,26	10,76	10,76	2,80	3,70	0,12	25,02	92,00	74,32	90,00	32,52	1,20	284,00
346	Компот из ягод без сахара	200	168,08	0,45	0,00	0,10	0,10	33,99	33,99	0,00	0,95	0,28	0,02	12,00	0,00	23,02	11,50	7,63	0,24	186,54
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	7,05	1,12	0,00	0,22	0,22	9,88	0,48	9,45	1,60	0,34	0,02	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	45,98
338	Груши свежие	100	85,00	0,40	0,00	0,30	0,30	10,30	9,80	0,50	2,80	0,70	0,02	5,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30	47,00
	Итого за обед	960	755,63	152,73	16,27	23,93	39,40	93,82	61,39	36,16	12,84	12,12	2,29	60,99	149,80	219,18	505,71	123,39	12,01	963,37