Утверждаю

Директор МБОУ

«Алексеевская школа № 4»

\_\_\_\_\_\_\_\_Королева Т. Ю.



***Меню (5-9кл)***

На 29.03.2021  **г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Название блюда** | **Масса, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г.** | **Калорийность, ккал.** | **Цена,руб.** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 80 | 2,30 | 0,10 | 4,70 | 29,50 | 11,9 |
| 54-7с-2020 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 5,20 | 2,80 | 18,50 | 119,60 | 6,4 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 | 5,30 | 5,50 | 32,80 | 202,00 | 6 |
| П/Ф | Котлеты Куриные | 100 | 12,80 | 10,00 | 8,40 | 174,70 | 28 |
| 54-14хн-2020 | Компот из смородины с медом | 200 | 0,40 | 0,10 | 9,30 | 39,60 | 8,1 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 80 | 6,10 | 0.6 | 39.4 | 187.5 | 4 |
| **Итого за Обед** |  | **810** | **32,1** | **18,5** | **73,7** | **565,4** |  |

Утверждаю

Директор МБОУ

«Алексеевская школа № 4»

\_\_\_\_\_\_\_\_Королева Т. Ю.



***Меню(5-9кл)***

На 30.03.2021 **г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Название блюда** | **Масса, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г.** | | **Калорийность, ккал.** | **Цена, руб** |
|  | **Обед** |  |  |  | |  |  |  |
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 80 | 0.9 | 0.2 | | 3,00 | 17,10 | 18 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4,60 | 6,10 | | 5,70 | 96,10 | 4,6 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,20 | 6,90 | | 35,90 | 238,90 | 20,2 |
| 54-9р-2020 | Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай) | 80 | 15,10 | 20,00 | | 4,30 | 258,20 | 50,7 |
| 54-5хн-2020 | Компот из яблок и вишни | 200 | 0,20 | 0,10 | | 10,10 | 42,50 | 8,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 80 | 6,10 | 0.6 | | 39.4 | 187.5 | 4 |
| **Итого за Обед** |  | **790** | **34,2** | **33,1** | | **59** | **652,8** |  |

Утверждаю

Директор МБОУ

«Алексеевская школа № 4»

\_\_\_\_\_\_\_\_Королева Т. Ю.



***Меню (5-9кл)***

На 31.03.2021 **г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Название блюда** | **Масса, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г.** | **Калорийность, ккал.** | **Цена, руб** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 80 | 1,10 | 3,60 | 6,10 | 60.9 | 3,5 |
| 54-8с-2020 | Суп картофельный с горохом | 200 | 6,70 | 4,60 | 16,30 | 133,10 | 5,5 |
| 54-11м-2020 | Плов из отварной говядины | 200 | 15,30 | 15,40 | 38,50 | 354,40 | 44,9 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 19,80 | 81,00 |  |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,60 | 0,50 | 29,50 | 140,60 | 2,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 80 | 6,10 | 0.6 | 39.4 | 187.5 | 4 |
| **Итого за Обед** |  | **820** | **34,3** | **24,1** | **110,2** | **709,1** |  |

Утверждаю

Директор МБОУ

«Алексеевская школа № 4»

\_\_\_\_\_\_\_\_Королева Т. Ю.



***Меню (5-9кл)***

На 01.04.2021 **г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Название блюда** | **Масса, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г.** | **Калорийность, ккал.** | **Цена, руб** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-5з-2020 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 80 | 0.8 | 4,10 | 2,50 | 49.9 | 15,4 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 200 | 4,70 | 6,20 | 13,60 | 129,40 | 8,8 |
| 54-9м-2020 | Жаркое по-домашнему | 200 | 20,10 | 19,30 | 17,20 | 322,90 | 56,7 |
| 54-4хн-2020 | Компот из изюма | 200 | 0,40 | 0,10 | 18,30 | 75,90 | 3,5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 80 | 6,10 | 0.6 | 39.4 | 187.5 | 4 |
| **Итого за Обед** |  | **760** | **31,3** | **29,7** | **51,6** | **528,2** |  |

## Утверждаю

## Директор МБОУ

## «Алексеевская школа №4»

## \_\_\_\_\_\_\_\_Королева Т. Ю.



***Меню(5-9кл)***

**На 02.04.2021 г*.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Название блюда** | **Масса, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г.** | **Калорийность, ккал.** | **Цена, руб** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-16з-2020 | Винегрет с растительным маслом | 80 | 0,90 | 7,20 | 5,30 | 89,50 | 6,7 |
| 54-12с-2020 | Суп с рыбными консервами (горбуша) | 200 | 7,90 | 4,10 | 12,40 | 118,00 | 18,2 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,20 | 6,90 | 35,90 | 238,90 | 20,2 |
| П/Ф | Тефтели "Натуральные" | 65 | 8,00 | 6,50 | 4,70 | 109,10 | 36,4 |
| 54-2хн-2020 | Компот из кураги | 200 | 1,00 | 0,10 | 15,60 | 66,90 | 4,2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 80 | 6,10 | 0.6 | 39.4 | 187.5 | 4 |
| **Итого за Обед** |  | **775** | **32,1** | **24,8** | **73,9** | **622,4** |  |

Утверждаю

Директор МБОУ

«Алексеевская школа № 4»

\_\_\_\_\_\_\_\_Королева Т. Ю.

***Меню (5-9кл)***

На **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Название блюда** | **Масса, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г.** | **Калорийность, ккал.** | **Цена, руб** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-21з-2020 | Кукуруза сахарная | 80 | 1,70 | 0,30 | 8,20 | 41,80 | 18,9 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4,70 | 6,10 | 10,10 | 114,30 | 7,7 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 3,60 | 5,40 | 36,40 | 208,70 | 7,7 |
| 54-9р-2020 | Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай) | 80 | 15,10 | 20,00 | 4,30 | 258,20 | 50,7 |
| 54-6хн-2020 | Компот из вишни | 200 | 0,30 | 0,10 | 10,20 | 42,80 | 11,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 80 | 6,10 | 0.6 | 39.4 | 187.5 | 4 |
| **Итого за Обед** |  | **790** | **31,5** | **31,9** | **69,2** | **665,8** |  |  |  |  |  |  |  |

Утверждаю

Директор МБОУ

«Алексеевская школа № 4»

\_\_\_\_\_\_\_\_Королева Т. Ю.

***Меню (5-9кл)***

На **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Название блюда** | **Масса, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г.** | **Калорийность, ккал.** | **Цена, руб** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 80 | 0.6 | 0.1 | 2,00 | 11,30 | 18 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4,60 | 6,10 | 5,70 | 96,10 | 4,6 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 | 5,30 | 5,50 | 32,80 | 202,00 | 6 |
| 54-2м-2020 | Гуляш из говядины | 80 | 13,60 | 13,60 | 3,10 | 189,00 | 36,4 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 19,80 | 81,00 | 2,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 80 | 6,10 | 0.6 | 39.4 | 187.5 | 4 |
| **Итого за Обед** |  | **790** | **30,1** | **25,2** | **63,4** | **579,4** |  |

Утверждаю

Директор МБОУ

«Алексеевская школа № 4»

\_\_\_\_\_\_\_\_Королева Т. Ю.

***Меню(5-9кл)***

На **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Название блюда** | **Масса, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г.** | **Калорийность, ккал.** | **Цена, руб** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-14з-2020 | Салат из свеклы с курагой и изюмом | 80 | 1,40 | 4,30 | 13,30 | 97.8 | 5,7 |
| 54-7с-2020 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 5,20 | 2,80 | 18,50 | 119,60 | 6,4 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,20 | 6,90 | 35,90 | 238,90 | 20,2 |
| П/Ф | Котлеты Куриные | 100 | 12,80 | 10,00 | 8,40 | 174,70 | 28 |
| 54-4хн-2020 | Компот из изюма | 200 | 0,40 | 0,10 | 18,30 | 75,90 | 3,5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 80 | 6,10 | 0.6 | 39.4 | 187.5 | 4 |
| **Итого за Обед** |  | **810** | **34,1** | **24,1** | **94,4** | **609,1** |  |

Утверждаю

Директор МБОУ

«Алексеевская школа № 4»

\_\_\_\_\_\_\_\_Королева Т. Ю.

***Меню(5-9кл)***

На **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Название блюда** | **Масса, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г.** | **Калорийность, ккал.** | **Цена, руб** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-22з-2020 | Маринад овощной со свеклой | 80 | 1,10 | 7,10 | 6,90 | 95,70 | 4,3 |
| 54-10с-2020 | Суп крестьянский с крупой (крупа перловая) | 200 | 5,10 | 6,20 | 10,80 | 119,40 | 6,2 |
| 54-9м-2020 | Жаркое по-домашнему | 200 | 20,10 | 19,30 | 17,20 | 322,90 | 56,7 |
| 54-7хн-2020 | Компот из смородины | 200 | 0,30 | 0,10 | 8,40 | 35,50 | 8,1 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 80 | 6,10 | 0.6 | 39.4 | 187.5 | 4 |
| **Итого за Обед** |  | **760** | **32,7** | **32,7** | **43,3** | **573,5** |  |

Утверждаю

Директор МБОУ

«Алексеевская школа № 4»

\_\_\_\_\_\_\_\_Королева Т. Ю.

***Меню(5-9кл)***

На **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Название блюда** | **Масса, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г.** | **Калорийность, ккал.** | **Цена, руб** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-16з-2020 | Винегрет с растительным маслом | 80 | 0,90 | 7,20 | 5,30 | 89,50 | 6,7 |
| 54-12с-2020 | Суп с рыбными консервами (горбуша) | 200 | 7,90 | 4,10 | 12,40 | 118,00 | 18,2 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 3,60 | 5,40 | 36,40 | 208,70 | 7,7 |
| 54-2м-2020 | Гуляш из говядины | 80 | 13,60 | 13,60 | 3,10 | 189,00 | 36,4 |
| 54-5хн-2020 | Компот из яблок и вишни | 200 | 0,20 | 0,10 | 10,10 | 42,50 | 8,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 80 | 6,10 | 0.6 | 39.4 | 187.5 | 4 |
| **Итого за Обед** |  | **790** | **32,3** | **30,4** | **67,3** | **647,7** |  |