



Директор МКОУ СОШ №4  
Р.М. Алиев

**Горячие обеды май 2024**

**Возрастная категория: 7-11 лет /12 лет и старше**

## Меню (горячие обеды) для второй смены

Сезон: 02.05.2024

Возрастная  
категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
	Борщ со сметаной на к/б	200	5	7	12	140	6	52	14-64
	Плов из кур	180	5	9	30	213		286	43-33
	Салат овощной	80							12-90
	Яблочный нектар	180				50		399	15-30
	Хлеб пшеничный	23	2	1	15	77		1	1-31
	Хлеб ржаной	11							0-66
Итого за Обед			32	36	76	504	37		88-14
Итого за день			32	36	76	504	37		88-14

03.05.2024

Возрастная  
категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин с	№ рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
	Суп с макар издел на к/б	200	3	7	11	160	2	140	10-20
	Картофельное пюре	130	5	1	36	182	46	321	11-00
	Курица отварная	100	5	6	4	141	2	244	51-34
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		1	1-10
	Хлеб ржаной	10	1	0	7	35		2	0-55
	Компот из сухофрук	200				50			3-70
	Редис с маслом и зеленым луком	40							10-25
Итого за Обед			10	9	62	469	48		88-14
ИТОГО за день			10	9	62	469	48		88-14

Сезон: 06.05.2024

Возрастная  
категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
	Салат «Витаминный»	60							5-40
	Суп фасолевый на к/б	200	3	5	8	94	19	2001	20-58
	Тефтели гов.с подливой	100	19	19	15	140	6	283	42-64
	Каша пшеничная	100	5	9	30	213		172	7-22
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		1	1-10
	Хлеб ржаной	10	1	0	7	35		2	0-55
	Кисель	200			24	103			3-05
	Коржик песочный	40							7-60
Итого за Обед			39	34	92	627	25		88-14
Итого за день			39	34	92	627	25		88-14

07.05.2024

Возрастная  
категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин с	№ рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
	Суп рисовый со смет на к/б	200	3	7	11	160	2	140	12-22
	Овощное рагу	120	5	1	36	182	46	321	14-60
	Сосиска отварная	100							39-16
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		1	1-10
	Хлеб ржаной	10	1	0	7	35		2	0-55
	Кисель	200				50			3-05
	Печенье «Ромашка»	31							5-89
	Яблоко	130							11-57
Итого за Обед			10	9	62	469	48		88-14
ИТОГО за день			10	9	62	469	48		88-14

Сезон: 08.05.2024

Возрастная

категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
	Борщ зеленый на к/б	200	5	7	12	140	6	52	18-80
	Макароны со слив маслом	100	5	9	30	213		286	7-30
	Гуляш из мяса	80							34-69
	Яблочный нектар	180				50		399	15-30
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		1	1-10
	Хлеб ржаной	10							0-55
	Салат из редиса	40	1		4	103	25		10-40
Итого за Обед			32	36	76	504	37		88-14
Итого за день			32	36	76	504	37		88-14

Сезон:

13.05.2024

Возрастная

категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
	Суп гороховый на к/б	200	8	2	23	140	6	214	11-53
	Плов из кур	180	15			214	3	180	54-19
	Нектар яблочный	180				50	3	372	15-30
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		1	1-10
	Хлеб ржаной	10	1	0	7	35			0-55
	Салат яблочный с морковью	60				100			5-47
Итого за Обед			25	3	38	481	15	767	88-14
Итого за день			25	3	38	481	15	767	88-14

Сезон: 14.05.2024

Возрастная  
категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
	Суп перловый с овощами	200	3	5	8	94	19	2001	11-50
	Гуляш из кур	100	19	19	15	140	6	283	44-89
	Каша гречневая с масл	100	5	9	30	213		172	10-10
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		1	1-10
	Хлеб ржаной	10	1	0	7	35		2	0-55
	Компот из сушки	200			24	103			2-50
	Бананы	100							17-50
Итого за Обед			39	34	92	627	25		88-14
Итого за день			39	34	92	627	25		88-14

Сезон:

15.05.2024

Возрастная  
категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
	Суп вермишел на к/б	200	8	2	23	140	6	214	11-69
	Картоф пюре	120	15	21		214	3	2	11-10
	Котлета говяжья	90							61-20
	Компот из сухофруктов	200			10	82	3	372	2-50
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		1	1-10
	Хлеб ржаной	10	1	0	7	35		2	0-55
Итого за Обед			19	15	91	609	38		88-14
Итого за день			19	15	91	609	38		88-14

Сезон:  
16.05.2024  
Возрастная  
категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин с	№ рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
	Рассольник на к/б	200	2	5	10	121	7	73	11-50
	Запеченные куры	100	17	17	13	124	5	244	55-00
	Каша пшеничная с маслом	100	6	6	25	220		172	7-22
	Чай с сахаром	200	1		25	110	8	372	1-47
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		1	1-10
	Хлеб ржаной	10	1	0	7	35			0-55
	Салат «Витаминный»	60			10	41	10		5-40
	Печенье «Ромашка»	31							5-89
Итого за Обед			28	29	98	693	30		88-14
Итого за день			28	29	98	693	30		88-14

Сезон:  
17.05.2024  
Возрастная  
категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
	Суп харчо со смет на к/б	200	8	2	23	140	6	214	12-22
	Жаркое по домашнему с курицей	200	15	21		214	3	2	54-31
	Компот из сухофруктов	200			10	82	3	372	2-50
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		1	1-10
	Хлеб ржаной	10	1	0	7	35		2	0-55
	Яблоко	130							11-57
	Печенье Ромашка	31							5-89
Итого за Обед			19	15	91	609	38		88-14
Итого за день			19	15	91	609	38		88-14