



Утверждено:  
Кузнецовой СОШ  
И.Ю.Малахова

**МЕНЮ**  
**ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ КАТЕГОРИИ 1-4 КЛАССА**  
**МКОУ КУЗНЕЦОВСКОЙ СОШ НА ПЕРИОД СО 2 по 7 ОКТЯБРЯ 2023 ГОДА**

**Понедельник 02.10.2023**

**Завтрак**

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4	8,99
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	90	11,1	9,0	6,5	151,1	21,71
54-3соус	Соус красный основной	25	0,8	0,6	2,2	17,7	12,43
54-2хн	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,6	66,9	11,89
Пром.369	Хлеб ржаной	34	2,2	0,4	11,4	58,1	2,11
Пром.360	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	1,24
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>549</b>	<b>26,5</b>	<b>17,9</b>	<b>88,6</b>	<b>621,1</b>	<b>58,37</b>
<b>Итого за день</b>		<b>549</b>	<b>26,5</b>	<b>17,9</b>	<b>88,6</b>	<b>621,1</b>	<b>58,37</b>

**Вторник 03.10.2023**

**Завтрак**

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,4	10,1	6	120,9	4,97
54-26г	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8	10,98
54-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком	90	14,5	9,9	2,6	157,6	21,59
54-22хн	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9	10,14
Пром.	Хлеб ржаной	34	2,2	0,4	11,4	58,1	2,11
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	1,55
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>599</b>	<b>23,4</b>	<b>26,3</b>	<b>71,2</b>	<b>615,9</b>	<b>51,34</b>
<b>Итого за день</b>		<b>599</b>	<b>23,4</b>	<b>26,3</b>	<b>71,2</b>	<b>615,9</b>	<b>51,34</b>

**Среда 04.10.2023**

**Завтрак**

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-9м	Жаркое по-домашнему	180	18,1	16,9	15,5	286,1	83,12
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	4,14
Пром.369	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	1,24
Пром.381	Банан	180	2,7	0,9	37,8	170,1	19,80
Пром.360	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	1,24

<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>25,2</b>	<b>19,3</b>	<b>78,4</b>	<b>588,2</b>	<b>109,54</b>
<b>Итого за день</b>	<b>600,0</b>	<b>25,2</b>	<b>19,3</b>	<b>78,4</b>	<b>588,2</b>	<b>109,54</b>

**Четверг 05.10.2023**

**Завтрак**

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-1г	Макароны отварные	150	5,32	4,92	32,8	196,8	7,53
п/ф	Котлеты Домашние	75	9,71	7,67	5,85	131,2	23,62
54-1соус	Соус сметанный	25	0,4	2,1	0,8	23,3	12,00
54-11хн	Компот из брусники	200	0,13	0,09	7,85	32,7	9,09
Пром.360	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	1,55
Пром.357	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	21,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>650</b>	<b>19,96</b>	<b>15,78</b>	<b>86,6</b>	<b>567,8</b>	<b>74,79</b>
<b>Итого за день</b>		<b>650</b>	<b>19,96</b>	<b>15,78</b>	<b>86,6</b>	<b>567,8</b>	<b>74,79</b>

**Пятница 06.10.2023**

**Завтрак**

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	11,89
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	150	12,6	6,2	7,8	137,2	31,96
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,1	42,5	9,39
Пром.369	Хлеб ржаной	34	2,2	0,4	11,4	58,1	2,11
Пром.360	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8	2,48
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>624</b>	<b>22,1</b>	<b>14,1</b>	<b>75,4</b>	<b>517,4</b>	<b>57,83</b>
<b>Итого за день</b>		<b>624,0</b>	<b>22,1</b>	<b>14,1</b>	<b>75,4</b>	<b>517,4</b>	<b>57,83</b>

**Суббота 07.10.2023**

**Завтрак**

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-2з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13,9	17,7	0,0	215,0	33,00
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2	11,47
Пром.398	Сок абрикосовый	200	1,0	0,0	25,4	105,6	15,00
Пром.385	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0	15,70
Пром.14406	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,86
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>23,3</b>	<b>23,8</b>	<b>73,0</b>	<b>600,1</b>	<b>77,03</b>
<b>Итого за день</b>		<b>590,0</b>	<b>23,3</b>	<b>23,8</b>	<b>73,0</b>	<b>600,1</b>	<b>77,03</b>

Заведующая \_\_\_\_\_

*Гелсер*

О.А.Гелсер