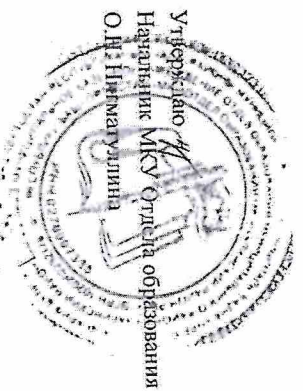
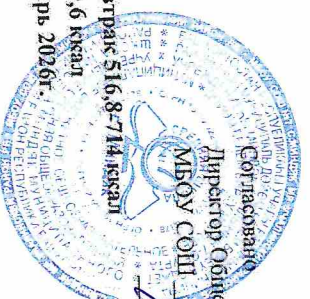




Управление
Народного
О.П. Нинаулина

Обед 775,2-999,6 ккал

Завтрак 516,8-714 ккал



Директор
МБОУ СОШ
№ 4 с. Широкое

Меню для учащихся: Многолетние старшие классы (5-11 кл) в образовательных организациях города и района. Январь 2020г.
1 смена - Завтрак 84,47
2 смена - Обед 92,64

(СОШ 3,5,10)

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		202	Каша овсяная молочная жидкая	208	25	190	4,3	5,8	29,8
		306	Каша с молоком	200	20	172	3,6	3,3	13,7
		4	Кондитерское изделие	55	15	144	2,4	4,25	22,2
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5
			Итого		65	629	14,3	13,4	93,2
		62	Суп картофельный с лапшой домашней	250	28	141	3,2	3,6	23
		246	Гуляш из отварной говядины	100	30	188	13,4	13,4	3,2
		227	Макаронные отварные с маслом	180/5	30	233	6,5	4,4	40
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого		113	910,2	31,2	22,04	140,64
									13.01.2026
Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		126	Голубцы ленивые	70/30	23,2	98	6	5,2	6,2
Завтрак		227	Макаронные отварные с маслом	180/5	30	233	6,5	4,4	40
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5
			Итого		73,2	564	17,5	9,7	101,2
			Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	28	98,75	11,75	5,12	11,75
Обед		83	Котлеты рыбные	100	31	134	9,72	6,84	8,3
		183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	30	312	10,6	6,8	46,3
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого		114	1358,2	45,92	23,98	230,24

										14.01.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		135	Биточки мясные с морковью	80	23,2	204	12,6	13,6	7,5	
		146	Пюре картофельное	155	25	137	3,1	4,6	20,1	
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5	
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5	
			итого		68,2	574	8,1	4,7	75,1	
Обед		67	Суп картофельный с бобовыми	250	28	211,25	7,75	5,12	31,87	
		246	Гуляш из отварной говядины	100	40	188	13,4	13,4	3,2	
		227	Макаронные изделия отварные	185	30	235,2	6,6	5,04	39,96	
		302	Чай с лимоном	200/7	20	54	0	0	14	
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5	
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44	
			Итого		128	654,35	21,87	13,86	98,45	
									15.01.2026	
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		193	Каша гречневая вязкая на молоке	180/5	25	200	68	6,7	27,6	
		302	Чай с лимоном	200/7	20	54	0	0	14	
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5	
		4	Кондитерское изделие	55	23	144	2,4	4,25	22,2	
			итого		73	521	74,4	11	91,3	
Обед	Раздел	62	Суп картофельный с лапшой домашней	250	28	141	3,2	3,6	23	
		101	Жаркое по-домашнему	250	35	254	15,1	15	13,5	
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5	
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5	
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44	
			Итого:		88	625,22	21,1	19,72	90,6	
									16.01.2026	
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		365	Масло сливочное	10	12	66	0	7	0	
		241	Сырники из творога	180/10	60	335	31,6	6,3	37,2	
		304	Кофейный напиток на молоке	200	15	101	3	2,8	16,6	
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5	
			итого		92	625	38,6	16,15	81,3	
				250	28	138	2,8	6,6	15,3	
		67	Суп Крестынский с крутой							
		173	Запеканка картофельная с овощами	150/30	25	207	5,2	9,4	23,4	
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5	
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5	

196,2

161

		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		78	938,2	27,9	25,54	142,24
Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		208	Каша пшеница молочная жидкая	180/5	25	223	6,5	8,2	30
		300	Чай с сахаром	200	20	25	0,1	0,03	9,1
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5
		368	Фрукты свежие (яблоки)	200	35	190	3	1	42
			Итого		85	429	13,6	9,28	108,6
Обед		56	Рассольник Ленинградский	250	28	130	2,4	5,7	15,7
		107	Рыбные палочки	70	22,04	124	7,2	7,4	6,9
		146	Пюре картофельное	155	25	137	3,1	4,6	20,1
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		92,04	782,5	16,7	17,75	90,2
									20.01.2026
Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		83	Котлеты рыбные	100	31	134	9,72	6,84	8,3
		146	Пюре картофельное	155	25	137	3,1	4,6	20,1
		324	Сок фруктовый(яблочный)	200	20	76	0	0	20
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5
			Итого		76	521	8,17	11,79	84,9
Обед		57	Щи по-уральски с крупой	250	28	78	1,8	4,3	6,7
		101	Жаркое по-домашнему	250	35	254	15,1	15	13,5
		300	Чай с сахаром	200	10	25	0,1	0,03	9,1
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		83	662,2	30,9	33,54	98
									21.01.2026
Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		126	Голубцы ленивые	70/30	23,2	98	6	5,2	6,2
		227	Макароны отварные с маслом	180/5	30	233	6,5	4,4	40
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5
			Итого		73,2	564	17,5	9,7	101,2
Обед	Раздел	62	Суп картофельный с лапшой домашней	250	28	141	3,2	3,6	23
		246	Гуляш из отварной говядины	100	30	188	13,4	13,4	3,2

170

177,04

159

		226	Бобовые отварные	180/4	15	257	16,1	4,2	33,7
		302	Чай с лимоном	200/7	15	54	0	0	14
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		98	804,3	24,86	25,04	120,98
									22.01.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		209	Каша пшеничная молочная жидкая	250/10	25	331	9,3	13	45,3
		304	Кофейный напиток на молоке	200	20	101	3	2,8	16,6
		4	Кондитерское изделие	55	15	144	2,4	4,25	22,2
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5
			итого		65	445	18,7	20,1	111,6
Обед		58	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	28	98,75	11,75	5,12	11,75
		120	Плов из отварной говядины	250	35	465	18,5	20,1	50,1
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		88	803,5	34,17	36,14	91,59
									23.01.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		136	Виточки мясные со свежей	80	23,2	160	7,6	10,9	7,6
		183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	25	312	10,6	6,8	46,3
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5
			итого		68,2	705	23,2	17,8	108,9
		55	Пи из свежей капусты с картофелем	250	28	103	2	6,2	8,8
		135	Виточки мясные с морковью	80	23,2	204	12,6	13,6	7,5
		187	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	15	248	4,4	4,7	45
		300	Чай с сахаром	200	10	25	0,1	0,03	9,1
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		86,2	793,3	26,26	33,94	96,28
									26.01.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		365	Масло сливочное	10	12	66	0	7	0
		241	Сырники из творога	180/10	60	335	31,6	6,3	37,2
		304	Кофейный напиток на молоке	200	20	101	3	2,8	16,6
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5

171,2

153

154,4

			итого		97	625	38,6	16,15	81,3
Обед	67	Суп Крестьянский с крупой	250	28	138	2,8	6,6	15,3	
	99	Биточки мясные с морковью	80	23,2	151	8	8,02	10,6	
	227	Макароны отварные с маслом	180/5	30	233	6,5	4,4	40	
	310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5	
	1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5	
	2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44	
		Итого:		106,2	870,2	22,3	19,12	120,9	
								27.01.2026	
Завтрак	Раздел								
	134	Рыбные палочки	70	22,04	270	15,4	19,2	8,5	
	227	Макароны отварные с маслом	180/5	30	233	6,5	4,4	40	
	302	Чай с лимоном	200/7	20	54	0	0	14	
	1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5	
		итого		77,04	680	25,9	23,65	90	
Обед									
	69	Суп из овощей	250	28	86	1,9	3,5	10,7	
	215	Каша гречневая с мясом	200	40	321	10,6	11,6	40,5	
	310	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5	
	1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5	
	2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44	
		Итого		88	880,2	30,1	24,3	104,5	
								28.01.2026	
Принем пищи	Раздел								
	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
	101	Тефтели мясные домашние	80	22,8	254	15,1	15	13,5	
	146	Пюре картофельное	155	25	137	3,1	4,6	20,1	
	324	Сок фруктовый(яблочный)	200	20	76	0	0	20	
	1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5	
		итого		67,8	641	22,9	19,95	90,1	
Обед	Раздел								
	68	Суп лапша домашняя (без картофеля)	250	28	105	2,7	4,4	12,9	
	173	Запеканка картофельная с овощами	150/30	25	207	5,2	9,4	23,4	
	300	Чай с сахаром	200	10	25	0,1	0,03	9,1	
	1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5	
	2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44	
		Итого:		73	575,2	12	13,88	72,9	
								29.01.2026	
Принем пищи		№ рец	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
		209	Каша пшеничная молочная жидкая	250/10	25	331	9,3	13	45,3
Завтрак		300	Чай с сахаром	200	20	25	0,1	0,03	9,1
		4	Кондитерское изделие	55	15	144	2,4	4,25	22,2

203,2

165,04

140,8

		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5
			Итого		65	479	13,4	13,08	104,1
Обед		58	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	28	98,75	11,75	5,12	11,75
		83	Котлеты рыбные	100	31	134	9,72	6,84	8,3
		187	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	15	248	4,4	4,7	45
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого		99	705,95	21,87	13,86	98,45
									30.01.2025
Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Бюджет	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		136	Биточки мясные со свежлой	80	23,2	160	7,6	10,9	7,6
		183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	25	312	10,6	6,8	46,3
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
		368	Фрукты свежие (груша)	200	40	190	3	1	42
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5
			Итого		108,2	429	23,2	17,8	108,9
Обед		55	Щи из свежей капусты с картофелем	250	28	103	2	6,2	8,8
		246	Гуляш из отварной говядины	100	30	188	13,4	13,4	3,2
		227	Макаронны отварные с маслом	180/5	30	233	6,5	4,4	40
		300	Чай с сахаром	200	10	25	0,1	0,03	9,1
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		108	787,2	26,26	33,94	96,28

164

216,2

Итого: Зав: 627,2; Об: 769,95

Итого: 177,11 руб