



Столовая МБОУ СОШ  
№ 4

МБОУ

МБОУ СОШ №4

Структурное подразделение

Сайфудинов А.Р.

Дата

23.10.2024

Материально-ответственное лицо

### МЕНЮ

Наименование блюд	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>*Завтрак (7 - 11 лет)</b>						
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	107	0,96	0,14	4,24	20,59	ТТК 674
Рыба тушеная в томате с овощами	100	14,22	2,28	3,35	88,91	ТТК 950/1
Каша перловая с овощами	200	5,41	3,23	41,60	208,89	ТТК 899
Чай с лимоном	200	0,23	0,39	9,09	37,8	ТТК 614
Печенье Злаковое	50	3,29	9,00	28,81	205,6	ТТК 1050
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75	ТТК 607
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
<b>*Обед (7 - 11 лет)</b>						
Котлеты Белорусские	100	19,75	19,73	10,93	271	ТТК 542
Пюре Фрумка	90	0	0	8,55	34,2	ТТК 1069
Огурец свежий	80	0,63	0,08	2,74	12,49	ТТК 675
Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,57	3,45	10,90	76,51	ТТК 913
Говядина отварная для I блюда	32	8,72	6,23	0,46	92,26	ТТК 910
Рис с куркумой	200	4,65	4,45	48,88	254,83	ТТК 582
Напиток Грушенька	200	0,02	0,01	9,68	36,82	ТТК 626
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75	ТТК 607
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
<b>*Льготное питание I смена (7 - 11 лет)-Завтрак</b>						
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	107	0,96	0,14	4,24	20,59	ТТК 674
Рыба тушеная в томате с овощами	100	14,22	2,28	3,35	88,91	ТТК 950/1
Каша перловая с овощами	200	5,41	3,23	41,60	208,89	ТТК 899
Чай с лимоном	200	0,23	0,39	9,09	37,8	ТТК 614
Печенье Злаковое	50	3,29	9,00	28,81	205,6	ТТК 1050
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75	ТТК 607
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608

Директор МБОУ СОШ № 4  
Заведующий производством  
Медицинский работник



Гуляев С. А.  
Сайфудинов А.Р.  
Юмакаева Д.И.

<b>*Льготное питание I смена (7 -11 лет)-Обед</b>						
Котлеты Белорусские	100	19,75	19,73	10,93	271	ТТК 542
Пюре Фрумка	90	0	0	8,55	34,2	ТТК 1069
Огурец свежий	95	0,74	0,09	3,26	14,83	ТТК 675
Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,57	3,45	10,90	76,51	ТТК 913
Говядина отварная для I блюд	23	6,27	4,47	0,33	66,31	ТТК 910
Рис с куркумой	200	4,65	4,45	48,88	254,83	ТТК 582
Напиток Грушенька	200	0,02	0,01	9,68	36,82	ТТК 626
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75	ТТК 607
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
<b>*Льготное питание II смена (7 -11 лет)-Обед</b>						
Котлеты Белорусские	100	19,75	19,73	10,93	271	ТТК 542
Пюре Фрумка	90	0	0	8,55	34,2	ТТК 1069
Огурец свежий	95	0,74	0,09	3,26	14,83	ТТК 675
Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,57	3,45	10,90	76,51	ТТК 913
Говядина отварная для I блюд	23	6,27	4,47	0,33	66,31	ТТК 910
Рис с куркумой	200	4,65	4,45	48,88	254,83	ТТК 582
Напиток Грушенька	200	0,02	0,01	9,68	36,82	ТТК 626
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75	ТТК 607
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
<b>*Льготное питание II смена (7 -11 лет)-Полдник</b>						
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	107	0,96	0,14	4,24	20,59	ТТК 674
Рыба тушеная в томате с овощами	100	14,22	2,28	3,35	88,91	ТТК 950/1
Каша перловая с овощами	200	5,41	3,23	41,60	208,89	ТТК 899
Чай с лимоном	200	0,23	0,39	9,09	37,8	ТТК 614
Печенье Злаковое	50	3,29	9,00	28,81	205,6	ТТК 1050
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75	ТТК 607
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
<b>*Завтрак (12 лет и старше)</b>						
Огурец свежий	70	0,55	0,07	2,40	10,93	ТТК 675
Рыба тушеная в томате с овощами	100	14,22	2,28	3,35	88,91	ТТК 950/1
Каша перловая рассыпчатая	185	5,27	4,12	40,56	215,39	ТТК 574
Чай с лимоном	200	0,23	0,39	9,09	37,8	ТТК 614
Печенье Злаковое	50	3,29	9,00	28,81	205,6	ТТК 1050
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75	ТТК 607
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608

Директор МБОУ СОШ № 4  
Заведующий производством  
Медицинский работник



Гуляев С. А.  
Сайфутдинов А.Р.  
Юмакаева Д.И.

<b>*Обед (12 лет и старше)</b>						
Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,57	3,45	10,90	76,51	ТТК 913
Рыба тушеная в томате с овощами	100	14,22	2,28	3,35	88,91	ТТК 950/1
Сметана	27	0,66	3,56	0,88	38,72	ТТК 664
Каша перловая рассыпчатая	180	5,13	4,01	39,47	209,57	ТТК 574
Чай с лимоном	200	0,23	0,39	9,09	37,8	ТТК 614
Печенье Злаковое	50	3,29	9,00	28,81	205,6	ТТК 1050
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75	ТТК 607
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
<b>*Льготное питание I смена (12 лет и старше)-Завтрак</b>						
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	107	0,96	0,14	4,24	20,59	ТТК 674
Рыба тушеная в томате с овощами	100	14,22	2,28	3,35	88,91	ТТК 950/1
Каша перловая с овощами	200	5,41	3,23	41,60	208,89	ТТК 899
Чай с лимоном	200	0,23	0,39	9,09	37,8	ТТК 614
Печенье Злаковое	50	3,29	9,00	28,81	205,6	ТТК 1050
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75	ТТК 607
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
<b>*Льготное питание I смена (12 лет и старше)-Обед</b>						
Котлеты Белорусские	100	19,75	19,73	10,93	271	ТТК 542
Пюре Фрумка	90	0	0	8,55	34,2	ТТК 1069
Огурец свежий	95	0,74	0,09	3,26	14,83	ТТК 675
Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,57	3,45	10,90	76,51	ТТК 913
Говядина отварная для I блюд	23	6,27	4,47	0,33	66,31	ТТК 910
Рис с куркумой	200	4,65	4,45	48,88	254,83	ТТК 582
Напиток Грушенька	200	0,02	0,01	9,68	36,82	ТТК 626
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75	ТТК 607
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
<b>*Льготное питание II смена (12 лет и старше)-Обед</b>						
Котлеты Белорусские	100	19,75	19,73	10,93	271	ТТК 542
Пюре Фрумка	90	0	0	8,55	34,2	ТТК 1069
Огурец свежий	95	0,74	0,09	3,26	14,83	ТТК 675
Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,57	3,45	10,90	76,51	ТТК 913
Говядина отварная для I блюд	23	6,27	4,47	0,33	66,31	ТТК 910
Рис с куркумой	200	4,65	4,45	48,88	254,83	ТТК 582
Напиток Грушенька	200	0,02	0,01	9,68	36,82	ТТК 626
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75	ТТК 607
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608

Директор МБОУ СОШ № 4  
Заведующий производством  
Медицинский работник



Муллаев С. А.  
Сайфутдинов А.Р.  
Юмакаева Д.И.

<b>*Льготное питание II смена ( 12 лет и старше)-Полдник</b>						
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	107	0,96	0,14	4,24	20,59	ТТК 674
Рыба тушеная в томате с овощами	100	14,22	2,28	3,35	88,91	ТТК 950/1
Каша перловая с овощами	200	5,41	3,23	41,60	208,89	ТТК 899
Чай с лимоном	200	0,23	0,39	9,09	37,8	ТТК 614
Печенье Злаковое	50	3,29	9,00	28,81	205,6	ТТК 1050
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75	ТТК 607
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
<b>*Бесплатное питание (с 12 лет)</b>						
Вареники с картофелем отварные	170	7,43	8,21	52,37	318,31	ТТК 502
Чай с лимоном	200	0,23	0,39	9,09	37,8	ТТК 614

Директор МБОУ СОШ № 4  
 Заведующий производством  
 Медицинский работник



Гуляев С. А.  
 Сайфутдинов А.Р.  
 Юмакаева Д.И.