


**М Е Н Ю**  
**4-й день**

**Завтрак 7-11 лет**

Примерный прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (мякоть или хвост) 100/40	140	8,02	8,043	4,54	125,93	229	
	Рис отварной	90	2,30	3,59	24,03	137,64	304	
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	
	Фрукты св. (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338	
Итого за завтрак		540	17,91	15,98	87,88	564,81		88,9

**Завтрак 12 лет и старше**

Примерный прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (мякоть или хвост) 100/40	100/40	10,13	10,07	6,81	158,22	229	
	Рис отварной	100	2,56	3,99	26,70	152,93	304	
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	
	Хлеб пшеничный	30	3,93	0,50	24,15	117	Н	
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	
	Фрукты св. (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338	
Итого за завтрак		500	22,31	18,27	107,46	636,71		96,8

Старший повар   
 Ответственный по питанию 



СОГЛАСОВАНО:  
 Директор МАНОУ СОИ № 6  
 А.Ю. Фесенко  
 2024 г.

**М Е Н Ю**  
**4-й день**

**Обед 7-11 лет**

Примечание	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	пшш
			белки	жиры	углеводы			
	Щи из свежей капусты картофеля	200	1,77	4,95	12,60	89,75	88	
	Консервированный зеленый горошек	60	0,62	3,64	1,28	40,32	18	
	Биточки паровые (говяд.)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281	
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	150	7,3	5,19	42,02	234,39	171	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,30	9,66	42,72	Н	
	хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	
	Фрукты (слива)	100	0,80	0,30	9,60	44	338	
	<b>Итого за обед</b>	<b>900</b>	<b>27,59</b>	<b>25,27</b>	<b>114,72</b>	<b>788,61</b>		<b>114,14</b>

**Обед 12 лет и старше**

Примечание	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	пшш
			белки	жиры	углеводы			
	Щи из свежей капусты картофеля	250	1,77	5,20	8,75	89,67	88	
	Салат из свежих огурцов	100	0,875	6,02	2,35	66,6	20	
	Биточки паровые (говяд.)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281	
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	180	9,11	6,23	50,42	281,27	171	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	
	хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	
	Фрукты (слива)	100	0,80	0,30	9,60	44	338	
	<b>Итого за обед</b>	<b>1000</b>	<b>31,29</b>	<b>29,21</b>	<b>134,68</b>	<b>925,81</b>		<b>127,03</b>

Старший повар   
 Ответственный по питанию 