

18 сентября 2023г.

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №4



Н.П.Зимовейская

**завтрак 1-4 кл**

| № рецептуры                        | Наименование блюда                           | Выход,г    | Цена,        | Пищевые в-ва,г |              |              | Энерг. Ценность, ккал |
|------------------------------------|----------------------------------------------|------------|--------------|----------------|--------------|--------------|-----------------------|
|                                    |                                              |            |              | Б              | Ж            | У            |                       |
| №210,сбор.2005 г. под ред.         | Омлет натуральный                            | 159/5      | 37,31        | 17,40          | 17,50        | 14,99        | 254,20                |
| №306,сбор.2005 г. под ред.         | Горошек зеленый консервированный             | 60         | 15,02        | 1,86           | 2,64         | 10,80        | 78,16                 |
| №14,сбор.2005г.                    | Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее | 10         | 7,46         | 0,08           | 7,26         | 0,14         | 66,10                 |
| №457,сбор.2021                     | Чай с сахаром                                | 200/10     | 1,31         | 0,20           | 0,10         | 9,30         | 38,00                 |
| №338,сбор. 2005 под.ред Могильного | Яблоки свежие сезонные калиброванные         | 120        | 10,71        | 0,48           | 0,48         | 11,94        | 79,53                 |
| к/к                                | Хлеб пшеничный                               | 40         | 1,88         | 3,16           | 0,40         | 19,32        | 94,00                 |
| <b>Итого завтрак:</b>              |                                              | <b>604</b> | <b>73,69</b> | <b>23,18</b>   | <b>28,38</b> | <b>66,49</b> | <b>609,99</b>         |

**обед 1-4 кл**

| № рецептуры               | Наименование блюда                               | Выход,г    | Цена,        | Пищевые в-ва,г |              |               | Энерг. Ценность, ккал |
|---------------------------|--------------------------------------------------|------------|--------------|----------------|--------------|---------------|-----------------------|
|                           |                                                  |            |              | Б              | Ж            | У             |                       |
| № 82,сбор. 2005г.под ред. | Борщ с капустой и картофелем со сметаной         | 250/5      | 9,31         | 1,82           | 4,91         | 12,74         | 102,50                |
| №279                      | Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом | 100/50     | 51,62        | 18,18          | 20,88        | 22,98         | 353,33                |
| №203,сбор.2005            | Макароны отварные с маслом                       | 180/5      | 8,01         | 5,70           | 6,07         | 32,00         | 225,50                |
| №495,сбор.2021            | Компот из сухофруктов                            | 200        | 4,43         | 0,60           | 0,10         | 20,10         | 84,00                 |
| к/к                       | Хлеб ржано-пшеничный                             | 30         | 1,50         | 1,98           | 0,36         | 10,02         | 52,20                 |
| к/к                       | Хлеб пшеничный                                   | 30         | 1,41         | 2,37           | 0,30         | 14,49         | 70,50                 |
| <b>Итого обед:</b>        |                                                  | <b>850</b> | <b>76,28</b> | <b>30,65</b>   | <b>32,62</b> | <b>112,33</b> | <b>888,03</b>         |

18 сентября 2023г

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №4  
 Н.П.Зимовейская

**завтрак ОВЗ**

| № рецептуры                | Наименование блюда                                 | Выход,г    | Цена,        | Пищевые в-ва,г |              |              | Энерг. Ценность, ккал |
|----------------------------|----------------------------------------------------|------------|--------------|----------------|--------------|--------------|-----------------------|
|                            |                                                    |            |              | Б              | Ж            | У            |                       |
| №210,сбор.2005 г. под ред. | Омлет натуральный                                  | 159/5      | 37,31        | 17,40          | 17,50        | 14,99        | 254,20                |
| №306,сбор.2005 г. под ред. | Горошек зеленый консервированный                   | 60         | 15,02        | 1,86           | 2,64         | 10,80        | 78,16                 |
| №14,сбор.2005г. под ред.   | Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5% | 10         | 7,46         | 0,08           | 7,26         | 0,14         | 66,10                 |
| №457,сбор.2021 г. под ред. | Чай с сахаром                                      | 200/10     | 1,31         | 0,20           | 0,10         | 9,30         | 38,00                 |
| №338,сбор. 2005 под ред    | Яблоки свежие сезонные калиброванные               | 120        | 10,71        | 0,48           | 0,48         | 11,94        | 79,53                 |
| к/к                        | Хлеб пшеничный                                     | 40         | 1,88         | 3,16           | 0,40         | 19,32        | 94,00                 |
| <b>Итого завтрак:</b>      |                                                    | <b>604</b> | <b>73,69</b> | <b>23,18</b>   | <b>28,38</b> | <b>66,49</b> | <b>609,99</b>         |

**обед ОВЗ, льготники**

| № рецептуры        | Наименование блюда                               | Выход,г    | Цена,        | Пищевые в-ва,г |              |               | Энерг. Ценность, ккал |
|--------------------|--------------------------------------------------|------------|--------------|----------------|--------------|---------------|-----------------------|
|                    |                                                  |            |              | Б              | Ж            | У             |                       |
| № 82,сбор. 2005    | Борщ с капустой и картофелем со сметаной         | 250/5      | 9,31         | 1,82           | 4,91         | 12,74         | 102,50                |
| №279               | Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом | 100/50     | 51,62        | 18,18          | 20,88        | 22,98         | 353,33                |
| №203,сбор.2005     | Макароньы отварные с маслом                      | 180/5      | 8,01         | 5,70           | 6,07         | 32,00         | 225,50                |
| №495,сбор.2021     | Компот из сухофруктов                            | 200        | 4,43         | 0,60           | 0,10         | 20,10         | 84,00                 |
| к/к                | Хлеб ржано-пшеничный                             | 30         | 1,50         | 1,98           | 0,36         | 10,02         | 52,20                 |
| к/к                | Хлеб пшеничный                                   | 30         | 1,41         | 2,37           | 0,30         | 14,49         | 70,50                 |
| <b>Итого обед:</b> |                                                  | <b>850</b> | <b>76,28</b> | <b>30,65</b>   | <b>32,62</b> | <b>112,33</b> | <b>888,03</b>         |





Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №4  
Н.П.Зимовейская

18 сентября 2023 завтрак

| № рецептуры                   | Наименование блюда               | Выход,г | Цена         | Пищевые в-ва,г |              |              | Энерг. Ценность, ккал |
|-------------------------------|----------------------------------|---------|--------------|----------------|--------------|--------------|-----------------------|
|                               |                                  |         |              | Б              | Ж            | У            |                       |
| №210,сбор.2005                | Омлет натуральный                | 159/5   | 40,46        | 17,40          | 17,50        | 14,99        | 234,20                |
| №306,сбор.2005                | Горошек зеленый консервированный | 50      | 12,55        | 1,55           | 2,20         | 9,00         | 41,80                 |
| №395,сбор.2012<br>г. под ред. | Кофейный напиток с молоком       | 200     | 11,32        | 3,10           | 2,40         | 17,20        | 103,50                |
| к/к                           | Хлеб пшеничный                   | 40      | 2,35         | 3,20           | 0,41         | 19,37        | 94,60                 |
| <b>Итого завтрак:</b>         |                                  |         | <b>66,68</b> | <b>25,25</b>   | <b>22,51</b> | <b>60,56</b> | <b>474,10</b>         |

обед

| № рецептуры                                 | Наименование блюда                               | Выход,г | Цена, руб.   | Пищевые в-ва,г |              |              | Энерг. Ценность, ккал |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------|--------------|----------------|--------------|--------------|-----------------------|
|                                             |                                                  |         |              | Б              | Ж            | У            |                       |
| № 82,сбор. 2005г. под ред.                  | Борщ с капустой и картофелем со сметаной         | 250/5   | 12,77        | 1,82           | 4,91         | 12,74        | 102,50                |
| №279<br>сбор.2005г.под                      | Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом | 80/50   | 55,81        | 10,91          | 12,53        | 13,79        | 212,00                |
| №203,сбор.2005<br>г. под ред.               | Макароны отварные с маслом                       | 150/5   | 10,09        | 4,78           | 5,06         | 26,65        | 171,25                |
| №457,сбор.2021<br>г. под ред.<br>Перевалова | Чай с сахаром                                    | 200/10  | 1,90         | 0,20           | 0,10         | 9,30         | 38,00                 |
| к/к                                         | Хлеб пшеничный                                   | 40      | 2,35         | 3,20           | 0,41         | 19,37        | 94,60                 |
| <b>Итого обед:</b>                          |                                                  |         | <b>82,92</b> | <b>20,91</b>   | <b>23,01</b> | <b>81,85</b> | <b>618,35</b>         |