

Утверждаю
 директор школы
 МБОУ СОШ № 4 г. Смоленска им. Дорощенкова Павла Ивановича
 /Смоляр М.А./

МЕНЮ
 4 февраля 2025

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
овз 1-4 завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	73,10	6,9	15	1,8	171
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	6,40	0,3		15,2	62
		БАТОН	40	5,60	2,9	1	19,6	99
Итого				85,10	10,1	16	36,6	332
овз 1-4 обед								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	14,53	1,3	10,2	6,7	87
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	27,29	6	29,7	7,2	322
2011	271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	105	43,60	8,7	26,9	8,9	313
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	12,20	4,3	3,5	20,7	132
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,80	0,2		15	61
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,66	4,5	0,6	29,1	139
Итого				107,07	25	70,9	87,6	1054
5-11 классы овз завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	145	79,09	6,9	18,2	1,9	200
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	6,53	0,3		16,1	66
		БАТОН	40	5,60	2,9	1	19,6	99
Итого				91,22	10,1	19,2	37,6	365
5-11 классы овз обед								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	14,51	1,3	10,2	6,7	87
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	39,38	10,5	41,5	7,2	445
2011	271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	45,40	9	26	8,7	305
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	12,39	6,2	5,1	29,7	189
		СОК НАТУРАЛЬНЫЙ ФРУКТОВЫЙ	200	28,97	0,6	0,4	31,6	136
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,65	4,5	0,6	29,1	139
Итого				147,30	32,1	83,8	113	1301
завтрак тжс								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	14,42	1,4	10,7	7	91
2011	271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	115	57,96	11,2	23,8	8,7	294
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	85	7,29	3,1	2,6	15	96
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,80	0,2		15	61
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5,54	3,8	0,5	24,3	116
Итого				88,02	19,7	37,6	70	658
завтрак 1-4 соц.защита								
2011	271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	45,65	9,1	25	8,8	296
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	145	12,24	4	3,3	19,2	122
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,83	0,2		15,1	61
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5,54	3,8	0,5	24,3	116
Итого				66,26	17,1	28,8	67,4	595
завтрак иные 5-11								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	8,72	0,4	3,1	2	26
2011	271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	42,70	8,5	27,6	8,8	318
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	9,23	4,4	3,6	21,3	135
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,80	0,2		15	61
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5,54	3,8	0,5	24,3	116
Итого				69,00	17,3	34,8	71,4	656
гпд								
2008	2	БУТЕРБРОД С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ	70	18,68	4,9	3,4	35,3	192
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,85	0,2		15,3	62
Итого				21,53	5,1	3,4	50,6	254

повар 4 разряда

Молокова

Молокова Людмила Николаевна