Согласовано:
Директор МАОУ НГО " СОШ " № 4
31.08.2023г

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 008a7e600646aa02a1ed1eecabfd0c26e7
Владелец: Шешина Татьяна Владимировна
Действителен с 01.08.2023 по 24.10.2024

Утверждено:
ИП Боброва Т.В.
Т.В.Боброва

Меню дополнительного питания (буфет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
1 день							
	Каша "дружба"	150/5	4,91	6,25	26,32	180,83	84
	Салат из свежей капусты	100	1,26	8,5	9,08	101,16	6
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,87	79,03	36
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,80	5,20	34,08	223,2	297
	Пюре картофельное	150	3,10	8,20	21,70	189	520
	Шницель натуральный	50	9,70	16,70	5,10	210,50	450
	Гуляш мясной (свинина)	50/30	13,9	6,5	4	132	437
	Ватрушка лакомка	55	5,88	20,4	65,14	467,68	
	Ватрушка со сметаной	65	5,8	4,86	32,12	211,62	1
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,30	58,3	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
	Сок томатный	200	2	0	6	34	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	21,20	88	
2 день							
	Каша овсяная из геркулеса жидкая	150/5	4,75	6,68	19,12	155,54	93
	Запеканка из творога, со сгущ.молоком	150/30	24,30	2,70	62,91	386,10	366
	Свекла отварная	100	1,4	10,08	9,22	133,28	22
	Яйцо отварное	1шт. (40)	5,1	4,6	0,3	63	
	Щи из свежей капусты	200	1,67	5,06	8,51	86,26	56
	Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,5	516
	Пюре картофельное	150	3,10	8,20	21,70	189	520
	Котлета рыбная	50	5,67	3,85	6,65	85,75	134
	Сосиска молочная "Премиум"	70	7,70	16,80	1,16	191,34	413
	Крендель в сахаре	50	3,35	5	31	182	20
	Булочка дорожная	50	5,8	4,86	32,12	211,62	1
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,30	58,3	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
	Сок томатный	200	2	0	6	34	0
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	21,20	88	0,00
3 день							
	Каша рисовая молочная жидкая	150/5	3,84	4,96	24,46	157,60	98
	Винегрет овощной	100	3,04	11,38	6,08	121,4	
	Борщ из свежей капусты	200	1,52	5,33	8,65	88,89	27
	Капусты тушеная	150	3,70	6,90	16,00	141	534
	Пюре картофельное	150	3,10	8,20	21,70	189	520
	Котлета рыбная	50	5,67	3,85	6,65	85,75	134
	Пирожок с морковью	75	4,82	3,43	25,39	152,1	27./12
	Расстегай с рыбной консервой	75	9,12	8,12	30,6	231,2	37./12
	Ватрушка с повидлом	75	4,40	5,60	30,30	189,00	
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,30	58,3	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
	Сок томатный	200	2	0	6	34	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	21,20	88	

4 день							
	Каша овсяная из геркулеса жидкая	*150/5*	*4,75*	*6,68*	*19,12*	155,54	93
	Салат картофельный	*100*	*2,4*	*3,3*	*15,2*	102	52
	Суп рыбный из консервы	*200*	*10,59*	*3,29*	*5,36*	*93,07*	41
	Капусты тушеная	*150*	*3,70*	*6,90*	*16,00*	141	534
	Пюре картофельное	*150*	*3,10*	*8,20*	*21,70*	189	520
	Макароны отварные	*150*	*5,10*	*9,15*	*34,20*	244,5	516
	Котлета из мяса кур	*50*	*8,95*	*7,30*	*8,90*	131,50	5./9
	Кралька домашняя	*50*	*5,88*	*20,4*	*65,14*	467,68	
	Ватрушка с картошкой	*75*	*5,8*	*4,86*	*32,12*	211,62	289
	Хлеб пшеничный	*25*	*1,65*	*0,15*	*12,30*	58,3	
	Чай с сахаром	*200*	*0,2*	*0*	*15*	58	685
	Сок томатный	*200*	*2*	*0*	*6*	34	
	Сок фруктовый	*200*	*1,00*	*0,00*	*21,20*	88	
5 день							
	Каша пшенная молочная жидкая	*150/5*	*4,90*	*5,27*	*29,08*	183,69	96
	Яйцо отварное	*1шт. (40)*	*5,1*	*4,6*	*0,3*	*63*	
	Суп с макаронными изделиями, с курой	*200/25*	*2,16*	*2,32*	*7,90*	61,60	140
	Каша гречневая рассыпчатая	*100*	*5,80*	*5,20*	*28,40*	186	297
	Пюре картофельное	*150*	*3,10*	*8,20*	*21,70*	189	520
	Котлета из мяса кур	*50*	*8,95*	*7,30*	*8,90*	131,50	5./9
	Рыба, запеченная под сырной корочкой	*70*	*13,92*	*0,90*	*0,00*	54,24	371
	Коржик молочный	*75*	*5,8*	*4,86*	*32,12*	211,62	736
	Хлеб пшеничный	*25*	*1,65*	*0,15*	*12,30*	58,3	
	Чай с сахаром	*200*	*0,2*	*0*	*15*	58	685
	Сок томатный	*200*	*2*	*0*	*6*	34	
	Сок фруктовый	*200*	*1,00*	*0,00*	*21,20*	88	
			Неделя 2				
1день							
	Каша рисовая молочная жидкая	*150/5*	*3,84*	*4,96*	*24,46*	157,60	98
	Салат из свежей капусты	*100*	*1,26*	*8,5*	*9,08*	101,16	6
	Щи из свежей капусты	*200*	*1,67*	*5,06*	*8,51*	*86,26*	56
	Макароны отварные	*150*	*3,50*	*4,10*	*23,50*	147,00	516
	Пюре картофельное	*150*	*3,10*	*8,20*	*21,70*	189	520
	Тефтели мясные	*60*	*8,28*	*9,84*	*1,86*	250,20	462
	Гуляш мясной (свинина)	*50/30*	*13,9*	*6,5*	*4*	132	437
	Коржик молочный	*75*	*5,8*	*4,86*	*32,12*	211,62	736
	Ватрушка со сметаной	*65*	*5,8*	*4,86*	*32,12*	211,62	1
	Хлеб пшеничный	*25*	*1,65*	*0,15*	*12,30*	58,3	
	Чай с сахаром	*200*	*0,2*	*0*	*15*	58	685
	Сок томатный	*200*	*2*	*0*	*6*	34	
	Сок фруктовый	*200*	*1,00*	*0,00*	*21,20*	88	
2 день							
	Каша овсяная из геркулеса жидкая	*150/5*	*4,75*	*6,68*	*19,12*	155,54	93
	Свекла отварная	*100*	*1,4*	*10,08*	*9,22*	133,28	22
	Суп картофельный с бобовыми	*200*	*1,87*	*3,11*	*10,87*	*79,03*	36
	Каша гречневая рассыпчатая	*100*	*5,80*	*5,20*	*34,08*	223,2	297
	Пюре картофельное	*150*	*3,10*	*8,20*	*21,70*	189	520
	Бифштекс рубленый	*53*	*11,47*	*7,68*	*0,11*	115,41	149
	Печень по-строгановски	*60/25*	*19,93*	*24,74*	*4,02*	316,37	162
	Ватрушка с повидлом	*75*	*4,40*	*5,60*	*30,30*	189,00	
	Ватрушка лакомка	*55*	*5,88*	*20,4*	*65,14*	467,68	
	Хлеб пшеничный	*25*	*1,65*	*0,15*	*12,30*	58,3	
	Чай с сахаром	*200*	*0,2*	*0*	*15*	58	685
	Сок томатный	*200*	*2*	*0*	*6*	34	
	Сок фруктовый	*200*	*1,00*	*0,00*	*21,20*	88	
3 день							
	Каша пшенная молочная жидкая	*150/5*	*4,90*	*5,27*	*29,08*	183,69	96
	Салат из моркови	*100*	*1,14*	*10,08*	*10,38*	136,8	9

	Рассольник "Ленинградский"	*200*	*4,02*	*9,04*	*25,9*	*119,68*	33
	Капуста тушеная	*100*	*3,70*	*6,90*	*16,00*	141	534
	Пюре картофельное	*150*	*3,10*	*8,20*	*21,70*	189	520
	Бифштекс рубленый	*53*	*11,47*	*7,68*	*0,11*	115,41	149
	Голубец ленивый	*80*	*6,74*	*6,88*	*5,07*	109,25	150
	Булочка дорожная	*50*	*3,46*	*6,7*	*28,5*	288,2	770
	Турбинка песочная	*50*	*5,88*	*20,4*	*65,14*	467,68	
	Хлеб пшеничный	*25*	*1,65*	*0,15*	*12,30*	58,3	
	Чай с сахаром	*200*	*0,2*	*0*	*15*	58	685
	Сок томатный	*200*	*2*	*0*	*6*	34	
	Сок фруктовый	*200*	*1,00*	*0,00*	*21,20*	88	
4 день							
	Каша ячневая молочная жидкая	*150/5*	*5,42*	*5,00*	*29,65*	185,15	99
	Свекла отварная	*100*	*1,4*	*10,08*	*9,22*	133,28	22
	Суп рыбный из консервы	*200*	*1,52*	*5,33*	*8,65*	*88,89*	27
	Бобовые отварные	*150*	*13,50*	*1,50*	*34,95*	214,5	330
	Пюре картофельное	*150*	*3,10*	*8,20*	*21,70*	189	520
	Рыба, запеченная под сырной корочкой	*70*	*13,92*	*0,90*	*0,00*	54,24	371
	Тефтели мясные	*60*	*8,28*	*9,84*	*1,86*	250,20	462
	Пирог творожный	*50*	*3,7*	*3,1*	*28,2*	157	736
	Ватрушка с картофелем	*75*	*4,40*	*5,60*	*30,30*	189,00	
	Хлеб пшеничный	*25*	*1,65*	*0,15*	*12,30*	58,3	
	Чай с сахаром	*200*	*0,2*	*0*	*15*	58	685
	Сок томатный	*200*	*2*	*0*	*6*	34	
	Сок фруктовый	*200*	*1,00*	*0,00*	*21,20*	88	
5 день							
	Каша геркулесовая молочная жидкая	*150/5*	*6,33*	*8,90*	*25,49*	207,38	93
	Салат "Несвижский"	*100*	*1,4*	*10,1*	*6,8*	*124*	63
	Борщ из свежей капусты	*200*	*1,52*	*5,33*	*8,65*	*88,89*	27
	Рожки отварные	*150*	*5,10*	*9,15*	*34,20*	244,5	516
	Пюре картофельное	*150*	*3,10*	*8,20*	*21,70*	189	520
	Запеканка из печени	*100*	*13,9*	*6,5*	*4*	132	437
	Котлета рыбная (минтай)	*80*	*6,8*	*4,62*	*7,98*	102,9	134
	Пирожок с морковью	*75*	*5,8*	*4,86*	*32,12*	211,62	738
	Растягай с рыбной консервы	*75*	*5,8*	*4,86*	*32,12*	211,62	743
	Пирожок с капустой	*75*	*5,8*	*4,86*	*32,12*	211,62	738
	Хлеб пшеничный	*25*	*1,65*	*0,15*	*12,30*	58,3	
	Чай с сахаром	*200*	*0,2*	*0*	*15*	58	685
	Сок томатный	*200*	*2*	*0*	*6*	34	
	Сок фруктовый	*200*	*1,00*	*0,00*	*21,20*	88	