

Утверждаю

ИП Титоренко М.В.

Согласовано: Директор МБОУ СОШ № 4

Е.Н. Рожова

15 января 2025г.

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: 11 - 18 лет



		Пищевые в-ва, г				Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
		выход, г	белки	жиры	углеводы	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	Р	
Наимен.блюда		ОБЕД												
суп гороховый с курицей	98	250	14,3	14,1	57,5	302,5	0,2	12,0		10,5	43,5	30,4	26,4	13,9
Капуста тушеная с курицей	4	100	6,6	6,5	7,7	117,4	0,2	0,64	0	0,32	23,2	12	0,79	43,03
Картофельное пюре	377	200	3,99	7,06	27,6	159,9	0,004	0,06	0,034	0,084	10,56	4,2	0,12	6
компот из с/ф	495	200	1,4	2	22,4	116	0,006			0,2	4	25	19	39
хлеб	115	60	4,74	0,6	28,98	147,6	0,1	1,4	0,12	0	13,8	19,8	1,2	98
икра кабачковая	150	60	1	2,9	4,4	52	0,02	0,1	3	9	9	5,4	0,2	7,2
Итого		870,0	32,0	33,1	148,5	895,4	0,5	14,2	3,2	20,1	104,1	96,8	47,7	207,1
Норма			27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952								



Утверждаю _____ ИП Титоренко М.В.

16 января 2025 г.

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

Согласовано: Директор МБОУ СОШ № 4 _____ Е.Н. Рожова



Наимен.блюда	№	выход, г	Пищевые в-ва, г			Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			белки	жиры	углеводы	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	Р
борщ на к/б	93	250	11,5	12,1	34,6	0,2	12,0		3,6	20,4	12,8	0,5	26,4
Курица запеченная в соусе	366	100	13,7	13,6	1,4	0,0	0,5	68,6	0,9	18,8	13,1	1,1	19,9
Каша рисовая рассыпчатая	202	200	2,1	3,8	40,8	0,1	0,1	0,0	0,0	22,2	48,2	0,1	125,2
чай	457	200			15				0,2	12	6	0,8	48
хлеб	115	60	4,74	0,6	28,98	0,1	1,4	0,12	0	13,8	19,8	1,2	98
овощи натуральные (огурцы)		60	0,6	0,1	1,9	0,02	0,1	6,0	5,0	13,8	8,4	0,4	25,2
Итого		870	32,65	30,22	122,71	0,45	14,09	74,72	9,73	100,98	108,25	4,16	342,68
Норма			27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05								



Утверждаю

ИП Титоренко М.В.

Согласовано: Директор МБОУ СОШ № 4

Е.Н. Рожова

17 января 2025г.

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: 11 - 18 лет



			Пищевые в-ва, г				Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
Наимен.блюда	№	выход, г	белки	жиры	углеводы	Ккал	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	Р
			ОБЕД											
Ци с курицей	104	250	11,5	14,6	37,5	360,0	0,2	12,0		3,6	20,4	12,8	0,5	26,4
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	471	100	8,89	12	7	136,7	0,12	0,6	0,027	2,7	25,9	35	0,7	32,4
Гречневая каша	202	200	6,57	4,1	32,3	185,2	0,07	0,09	0,004	0,007	22,2	48,2	0,12	125,2
чай	457	200			15	63				0,2	12	6	0,8	48
хлеб	115	60	4,74	0,6	28,98	147,6	0,1	1,4	0,12	0	13,8	19,8	1,2	98
фрукты (яблоко, груша)	32	100	0,4	0,4	10,0	42,0	0,08	0,2	0,04	7	16,1	9	2,21	11
Итого		910	32,1	31,73	130,78	934,47	0,60	14,29	0,19	13,53	110,38	130,75	5,53	340,98
Норма			27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952								

Утверждаю _____ ИП Титоренко М.В.
20 января 2025г.



Согласовано: _____ Е.Н. Рожова
Директор МБОУ СОШ № 4



День: шестой																						
Неделя: второй																						
Возрастная категория: 11 - 18 лет																						
			Пищевые в-ва, г				Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг											
Наимен.блюда	№	выход, г	белки	жиры	углеводы	Ккал	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	Р								
			ОБЕД																			
Суп с фрикадельками	124	250	7,1	6,6	29,3	197,4	0,21	0,2	0,001	7	42,1	38,6	0,8	142,5								
Плов из мяса курицы	375	200	16,0	15,4	31,3	374,0	0,105	1,94	60,42	0,63	216,28	42,21	2,97	301,33								
чай с лимоном	457	200	0,4	0,1	21,2	63				0,2	12	6	0,8	48								
хлеб с маслом	1	60/10	5,74	7,9	29,08	213,8	0,1	1,4	0,12	0	13,8	19,8	1,2	98								
Свекла отварная	110	60	1,5	0,2	5,4	48,0	0,028	0,2	0,17	0,9	11,04	12,5	0,3	25,2								
Итого		780	30,74	30,2	116,28	896,2	0,44	3,74	60,71	8,73	295,22	119,11	6,07	615,03								
Норма			27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952																

780



Утверждаю _____ ИП Титоренко М.В.
21 января 2025г.

Согласовано: Директор МБОУ СОШ № 4 _____ Е.Н. Рожова



День: сельмой																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Утверждаю _____ ИП Титоренко М.В.

22 января 2025г.

День: восьмой

Неделя: вторник

Согласовано: Директор МБОУ СОШ № 4 _____ Е.Н. Рожова



Возрастная категория: 11 - 18 лет

			Пищевые в-ва, г				Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
Наимен.блюда	№	выход, г	белки	жиры	углеводы	Ккал	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	Р
		завтрак I												
Суп куриный с клецками	167	250	13,0	11,6	52,8	323,8	0,2	12,0		10,5	43,5	30,4	26,4	13,9
Печень тушенная в соусе	359	100	11,2	11,2	5,7	120,6	0,03	0,5	68,6	0,9	18,8	13,1	1,14	19,9
Картофельное пюре	377	200	3,99	7,06	27,6	159,9	0,004	0,06	0,034	0,084	10,56	4,2	0,12	6
компот из с/ф	495	200	1,4	2	22,4	116	0,006			0,2	4	25	19	39
хлеб	115	60	4,74	0,6	28,98	147,6	0,1	1,4	0,12	0	13,8	19,8	1,2	98
овощи натуральные (огурцы)		60	0,4	0,1	1,3	8,0	0,02	0,1	6,0	5,0	13,8	8,4	0,4	25,2
Итого		870	34,73	32,51	138,82	875,88	0,38	14,06	74,75	16,68	104,46	100,88	48,24	201,98
Норма			27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952								

ТИТОРЕНКО
МАРИНА
ВИКТОРОВНА
ОГРНИП 327353600000065
ИНН 55 0008743005
ПРЕДПРИИМАТЕЛЬ * ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ *
ПРИМОРСКИЙ КРАЙ г. ВЛАДИВОСТОК

Согласовано: Директор МБОУ СОШ № 4

[illegible]



Утверждаю

ИП Титоренко М.В.

24 января 2025г.

День: Десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11 - 18 лет

Согласовано: Директор МБОУ СОШ № 4

Е.Н. Рожова



			Пищевые в-ва, г			Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг					
Наимен.блюда	№	выход, г	белки	жиры	углеводы	Ккал	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	Р
			ОБЕД											
Суп гороховый с курицей	98	250	14,3	14,1	57,5	302,5	0,2	12,0		10,5	43,5	30,4	26,4	13,9
Курица запеченная в соусе	367	100	13,7	13,6	1,4	137,1	0,05	0,3	0,03	11,7	33,5	0,19	1,6	19,9
Каша рисовая рассыпчатая	202	200	2,1	3,8	40,8	207,3	0,1	0,1	0,0	0,0	24,7	53,0	0,1	125,2
чай	457	200			15	63				0,2	12	6	0,8	48
хлеб	115	60	4,74	0,6	28,98	147,6	0,1	1,4	0,12	0	13,8	19,8	1,2	98
фрукты (яблоко, груша)	82	100	0,4	0,4	10,0	42,0	0,08	0,2	0,04	7	16,1	9	2,21	11
Итого		910	35,2	32,45	153,68	899,56	0,53	13,99	0,19	29,41	143,56	118,37	32,31	315,98
Норма			27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952								