

МЕНЮ

Утверждено
 Директор МКОУ СОШ №4
 М.В.Иванова
 "03" марта 2025г.

Номер рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда Г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки Г.	Жиры Г.	Углеводы Г.	
ЗАВТРАК 1-4 классы						
213	Каша гречневая вязкая	200	8,70	7,49	31,41	227,70
457	Батон	30	2,25	0,89	15,42	78,30
75	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	71,60
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
82	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Итого :	550,00	16,11	14,70	70,33	477,46
ОБЕД 1-4 классы						
53	Икра свекольная	100	1,50	3,60	8,50	72,00
114	Суп картофельный с крупой	250	2,77	3,52	9,80	82,00
330	Плов из отварной говядины	180	14,69	16,42	31,18	331,20
346	Компот из апельсинов и мандаринов	200	0,44	0,10	34,00	141,20
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
	Итого :	790,00	23,72	24,27	110,18	756,00
	Итого : за день	1340,00	39,83	38,97	180,51	1233,46
ЗАВТРАК 5-11 классы						
213	Каша гречневая вязкая	200	8,70	7,49	31,41	227,70
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
15	Сыр полутвердый (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00
573	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
82	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Итого :	580,00	19,98	17,16	79,51	552,56
ОБЕД 5-11 классы						
53	Икра свекольная	100	1,50	3,60	8,50	72,00
114	Суп картофельный с крупой	250	2,77	3,52	9,80	82,00
330	Плов из отварной говядины	180	14,69	16,42	31,18	331,20
346	Компот из апельсинов и мандаринов	200	0,44	0,10	34,00	141,20
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
	Итого :	790,00	23,72	24,27	110,18	756,00
	Итого : за день	1370,00	48,02	42,06	216,39	1438,16

Шеф-повар:  Т.С.Пташиц