

## МЕНЮ

**Утверждаю**  
**Директор МКОУ СОШ №4**  
**М.В.Иванова**  
**103 сентября 2024г.**

Номер рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда Г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки Г.	Жиры Г.	Углеводы Г.	
<b>ЗАВТРАК 1-4 классы</b>						
223	Запеканка из творога (с молоком стуженным)	150	18,95	16,40	42,90	459,72
	Хлеб пшеничный	30	3,12	1,35	13,05	82,20
79	Масло сливочное (порционно)	20	0,16	14,50	0,26	132,20
379	кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60
338	Флоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Сок	200	0,00	0,00	11,20	45,00
	<b>Итого :</b>	<b>700</b>	<b>25,79</b>	<b>35,33</b>	<b>93,15</b>	<b>866,72</b>
<b>ОБЕД 1-4 классы</b>						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,64	1,83	42,36
56	Борщ с капустой и картофелем	260	1,66	4,99	11,67	97,50
370	Плов из отварной говядины	200	15,12	14,88	39,36	352,00
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60
573	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
	<b>Итого :</b>	<b>820</b>	<b>24,71</b>	<b>24,72</b>	<b>125,24</b>	<b>822,46</b>
	<b>Итого : за день</b>	<b>1520,00</b>	<b>50,50</b>	<b>60,05</b>	<b>218,39</b>	<b>1689,18</b>
<b>ЗАВТРАК 5-11 классы</b>						
223	Запеканка из творога (с молоком стуженным)	200	25,26	21,86	57,20	612,96
	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,80	17,40	109,60
79	Масло сливочное (порционно)	20	0,16	14,50	0,26	132,20
379	кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60
	<b>Итого :</b>	<b>460,00</b>	<b>32,74</b>	<b>40,84</b>	<b>90,80</b>	<b>955,36</b>
<b>ОБЕД 5-11 классы</b>						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	70,60
56	Борщ с капустой и картофелем	260	1,66	4,99	11,67	97,50
370	Плов из отварной говядины	200	15,12	14,88	39,36	352,00
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60
573	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
	<b>Итого :</b>	<b>860,00</b>	<b>25,09</b>	<b>27,14</b>	<b>126,46</b>	<b>850,70</b>
	<b>Итого : за день</b>	<b>1320,00</b>	<b>57,83</b>	<b>67,98</b>	<b>217,26</b>	<b>1806,06</b>

Шеф-повар: Т.С.Пташиц