

МЕНЮ

Утверждаю
 Директор ИКОУ СОШ №4
 "06" ноября
 М.В. Иванова
 2024г.

| Номер рецептур | Наименование блюда | Вес блюда г. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------------|---|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | Белки г. | Жиры г. | Углеводы г. | |
| ЗАВТРАК 1-4 классы | | | | | | |
| 11 | Каша пшениная молочная с маслом сливочным | 200 | 6,50 | 6,00 | 31,20 | 206,00 |
| 209 | Яйца варенные | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 215 | 0,06 | 0,02 | 15,01 | 60,01 |
| 338 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,12 | 1,35 | 13,05 | 82,20 |
| | Фрукты или ягоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | Итого : | 585,00 | 15,16 | 12,37 | 69,34 | 458,21 |
| ОБЕД 1-4 классы | | | | | | |
| 150 | Икра кабачковая | 100 | 1,90 | 8,90 | 7,70 | 118,00 |
| 104 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 1,50 | 4,50 | 3,80 | 61,75 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 |
| 271 | Котлеты домашние (с соусом) | 120 | 9,48 | 14,53 | 9,88 | 209,58 |
| 280 | Напиток лимонный | 200 | 0,10 | 0,00 | 18,90 | 73,00 |
| 573 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 117,00 | 117,00 |
| 575 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,40 | 0,65 | 19,90 | 99,00 |
| | Итого : | 920,00 | 23,24 | 33,78 | 105,23 | 815,58 |
| | за день | 1505,00 | 38,40 | 46,15 | 174,57 | 1273,79 |
| ЗАВТРАК 5-11 классы | | | | | | |
| 11 | Каша пшениная молочная с маслом сливочным | 200 | 6,50 | 6,00 | 31,20 | 206,00 |
| 209 | Яйца варенные | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 215 | 0,06 | 0,02 | 15,01 | 60,01 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 4,16 | 1,80 | 17,40 | 109,60 |
| | Итого : | 495,00 | 15,80 | 12,42 | 63,89 | 438,61 |
| ОБЕД 5-11 классы | | | | | | |
| 150 | Икра кабачковая | 100 | 1,90 | 8,90 | 7,70 | 118,00 |
| 104 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 1,50 | 4,50 | 3,80 | 61,75 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,70 |
| 271 | Котлеты домашние (с соусом) | 130 | 10,27 | 15,74 | 10,70 | 227,04 |
| 280 | Напиток лимонный | 200 | 0,10 | 0,00 | 18,90 | 73,00 |
| 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 |
| | Итого : | 960,00 | 24,64 | 35,95 | 105,13 | 860,49 |
| | за день | 1455,00 | 40,44 | 48,37 | 169,02 | 1299,10 |

Шеф-повар:  Т.С. Пташниц