



Утверждаю
 Директор МКОУ СОШ №4
 М.В.Иванова
 " 07" октября 2024г.

МЕНЮ

Номер рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	
ЗАВТРАК 1-4 классы						
175	Каша вязкая мол.из риса и пшена(с маслом)	200	5,80	10,64	31,88	247,62
	Хлеб пшеничный	30	3,12	1,35	13,05	82,20
15	Сыр (порциями)(Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
463	Какао с молоком стуженным	200	3,20	3,60	19,20	122,00
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого :	590,00	22,24	26,49	74,21	633,82
ОБЕД 1-4 классы						
52	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68
92	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	9,88	11,43	8,35	178,05
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,01	5,06	3,80	111,00
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
	Итого :	860,00	32,16	26,11	109,94	812,58
	Итого : за день	1450,00	54,40	52,60	184,15	1446,40
ЗАВТРАК 5-11 классы						
175	Каша вязкая мол.из риса и пшена(с маслом)	200	5,80	10,64	31,88	247,62
463	Какао с молоком стуженным	200	3,20	3,60	19,20	122,00
15	Сыр (порциями)(Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108,00
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,80	17,40	109,60
	Итого :	510,00	25,20	29,49	68,76	650,22
ОБЕД 5-11 классы						
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80
92	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	9,88	11,43	8,35	178,05
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,01	5,06	3,80	111,00
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
	Итого :	930,00	33,33	29,47	117,32	877,15
	Итого : за день	1440,00	58,53	58,96	186,08	1527,37

Шеф-повар: *[Подпись]* Т.С.Пташиц