

## МЕНЮ

Утверждено  
 Директор МКОУ СОШ №4  
  
 М.В.Иванова  
 "07" ноября 2024г.

Номер рецептур	Наименование блюда	Вес блюда г.	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		
<b>ЗАВТРАК 1-4 классы</b>							
204	Макаронные отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,59	250,80	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	
	Хлеб пшеничный	30	3,12	1,35	13,05	82,20	
338	Фрукты или ягоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	
	Итого :	500,00	17,83	17,31	67,98	508,00	
<b>ОБЕД 1-4 классы</b>							
21	Салат из соевых стручков с луком	60	0,50	3,02	1,10	33,60	
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25	
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,70	
92	Котлета рыбная (треска)	90	12,69	2,34	7,74	102,87	
330	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	
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 :	880,00	30,56	18,65	128,42	816,65	
	за день	1380,00	48,39	35,96	196,40	1324,65	
<b>ЗАВТРАК 5-11 классы</b>							
204	Макаронные отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,12	334,40	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	
	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,80	17,40	109,60	
	Итого :	440,00	21,78	21,26	69,10	562,60	
<b>ОБЕД 5-11 классы</b>							
21	Салат из соевых стручков с луком	100	0,83	5,03	1,84	56,00	
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25	
304	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	
92	Котлета рыбная (треска)	100	14,10	2,60	8,60	114,30	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	
330	Соус сметанный	50	0,70	2,50	2,93	37,05	
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 :	980,00	33,36	22,97	150,45	956,04	
	за день	1420,00	55,14	44,23	219,55	1518,64	

Шеф-повар:  Т.С.Пташниц