



Утверждаю
 Директор МКОУ СОШ №4
 М.В.Иванова

"09" декабря 2024г.

МЕНЮ

Номер рецептуры	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 или сахаром)	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 свежих овощей	60	0,85	3,61	4,96	55,68
114	Суп картофельный с крупой	250	2,77	3,52	9,80	82,00
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25
271	Котлеты домашние	100	10,50	7,00	4,00	120,00
348	Компот из фруктов или ягод сушеных	200	0,34	0,10	23,60	98,40
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	24,72	20,08	107,31	709,33
	Итого : за день	1450,00	46,96	46,57	181,52	1343,15
ЗАВТРАК 5-11 классы						
175	Каша вязкая мол.из риса и пшена(с маслом или сахаром)	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 свежих овощей	100	1,41	6,01	8,26	92,80
114	Суп картофельный с крупой	250	2,77	3,52	9,80	82,00
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70
271	Котлеты домашние	100	10,50	7,00	4,00	120,00
348	Компот из фруктов или ягод сушеных	200	0,34	0,10	23,60	98,40
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	25,89	23,44	114,69	773,90
	Итого : за день	1440,00	51,09	52,93	183,45	1424,12

Шеф-повар: Т.С.Пташиц