



Утверждаю
Директор МКОУ СОШ №4
М.В.Иванова
"10" апреля 2025г.

МЕНЮ

Номер рецеп- туры	Наименование блюда	Вес блюда г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	
ЗАВТРАК 1-4 классы						
259	Макароны отварные с сыром	180	10,80	9,00	31,77	252,00
503	Какао с молоком и Витамином С	200	3,90	3,10	25,16	145,00
457	Батон	30	2,25	0,89	15,42	78,30
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого :	510,00	17,35	13,39	82,15	522,30
ОБЕД 1-4 классы						
5	Салат из капусты белокочанной и огурцов	100	1,00	6,00	3,10	70,00
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
207	Котлеты или биточки рыбные	100	12,86	1,57	10,00	105,71
410	Соус сметанный с томатом	30	0,99	5,60	1,60	60,81
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
	Итого :	960,00	32,08	26,09	147,64	966,57
	Итого : за день	1470,00	49,43	39,48	229,79	1488,87
ЗАВТРАК 5-11 классы						
259	Макароны отварные с сыром	200	12,00	10,00	35,30	280,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
	Итого :	430,00	18,36	13,78	67,64	468,80
ОБЕД 5-11 классы						
5	Салат из капусты белокочанной и огурцов	100	1,00	6,00	3,10	70,00
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
207	Котлеты или биточки рыбные	100	12,86	1,57	10,00	105,71
410	Соус сметанный с томатом	30	0,99	5,60	1,60	60,81
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
	Итого :	920,00	29,20	25,67	129,84	1009,77
	Итого : за день	1350,00	47,56	39,45	197,48	1478,57

Шеф-повар: Т.С.Пташиц