



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

МЕНЮ

Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
		г.	г.	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК 1-4 классы							
304	Рис отварной	150	5,37	3,65	36,69	209,70	
260	Гуляш	100	14,79	12,55	2,89	221,00	
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,03	0,21	0,57	3,60	
377	Чай с лимоном	200	0,02	0,12	13,70	55,86	
	Хлеб пшеничный	30	1,35	3,12	13,05	82,20	
	Итого :	510	21,56	19,65	66,90	572,36	
ОБЕД 1-4 классы							
47	Салат из квашеной капусты	60	3,00	1,03	5,08	51,42	
158	Уха с крупой	250	3,93	8,55	15,18	130,23	
284	Запеканка картофельная с мясом(с соусом)	150	12,09	10,89	18,39	277,93	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	
573	Хлеб пшеничный	50	0,40	3,80	24,60	117,00	
575	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,65	3,40	19,90	99,00	
	Итого :	760	20,23	27,83	111,03	790,18	
	Итого : за день	1270	41,79	47,48	177,93	1362,54	
ЗАВТРАК 5-11 классы							
304	Рис отварной	180	6,44	4,37	44,03	251,64	
260	Гуляш	100	14,79	12,55	2,89	221,00	
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,05	0,35	0,95	6,00	
377	Чай с лимоном	200	0,02	0,12	13,70	55,86	
	Хлеб пшеничный	40	1,80	4,16	17,40	109,60	
	Итого :	570	23,10	21,55	78,97	644,10	
ОБЕД 5-11 классы							
47	Салат из квашеной капусты	100	5,00	1,71	8,46	85,70	
158	Уха с крупой	250	3,93	8,55	15,18	130,23	
284	Запеканка картофельная с мясом(с соусом)	200	16,12	14,52	24,52	370,58	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	
573	Хлеб пшеничный	50	0,40	3,80	24,60	117,00	
575	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,65	3,40	19,90	99,00	
	Итого :	850	26,26	32,14	120,54	917,11	
	Итого : за день	1420	49,36	53,69	199,51	1561,21	

Шеф-повар: Т.С.Пташиц