



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

МЕНЮ

Номер рецептур	Наименование блюда	Вес блюда				Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
		г.	Белки	Жиры	Углеводы	г.	г.	г.	
ЗАВТРАК 1-4 классы									
222	Пудинг из творога(запеченный)(с соусом)	150	15,45	13,05	26,70			286,88	
376	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01			60,01	
	Хлеб пшеничный	30	3,12	1,35	13,05			82,20	
338	Плоды или ягоды свежие	120	0,48	0,48	11,76			56,40	
	Итого :	515,00	19,11	14,90	66,52			485,49	
ОБЕД 1-4 классы									
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,64	1,83			42,36	
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53			148,25	
372	Котлеты куриные	60	12,00	10,80	6,43			164,57	
248	Каша перловая рассыпчатая	150	4,59	6,73	31,47			209,25	
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50			72,00	
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 :	820,00	30,16	27,50	118,26			852,43	
	Итого : за день	1375,00	50,63	45,68	181,62			1337,35	
ЗАВТРАК 5-11 классы									
222	Пудинг из творога(запеченный)(с соусом)	200	20,60	17,40	35,60			382,50	
376	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01			60,01	
	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,80	17,40			109,60	
	Итого :	455,00	24,82	19,22	68,01			552,11	
ОБЕД 5-11 классы									
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05			70,60	
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53			148,25	
372	Котлеты куриные	100	20,00	18,00	10,71			274,28	
248	Каша перловая рассыпчатая	180	5,51	8,08	37,76			251,10	
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,34	0,01	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	39,50	38,47	136,15			1058,63	
	Итого : за день	1385,00	64,32	57,69	204,16			1610,74	

Шеф-повар: Т.С.Пташниц