



Утверждаю  
 Директор МКОУ СОШ №4  
 М.В.Иванова  
 "11" сентября 2024г.

**МЕНЮ**

Номер рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда г.	Белки г.		Жиры г.		Углеводы г.		Энергетическая ценность (ккал)
			г.	г.	г.	г.			
<b>ЗАВТРАК 1-4 классы</b>									
130	Каша овсяная молочная жидкая	200	6,30	9,80	27,10	223,00			
380	Кофейный напиток с молоком стуженным	200	2,94	1,98	20,92	113,40			
79	Масло сливочное (порционно)	20	0,16	14,50	0,26	132,20			
338	Хлеб пшеничный	30	3,12	1,35	13,05	82,20			
507	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00			
	Напиток с витаминами "Виташока"	200	0,00	0,00	19,00	80,00			
	<b>Итого :</b>	<b>750</b>	<b>12,92</b>	<b>28,03</b>	<b>90,13</b>	<b>677,80</b>			
<b>ОБЕД 1-4 классы</b>									
19	Салат из мор.кап.и моркови с яйцом и раст.маслом	60	1,30	6,60	1,70	72,00			
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,50	2,78	15,70	109,00			
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35			
83	Котлеты или биточки рыбные	90	14,14	11,96	8,93	196,53			
330	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23			
495	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00			
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			
	<b>Итого :</b>	<b>880</b>	<b>29,02</b>	<b>28,31</b>	<b>115,70</b>	<b>842,11</b>			
	<b>Итого : за день</b>	<b>1630</b>	<b>41,94</b>	<b>56,34</b>	<b>205,83</b>	<b>1519,91</b>			
<b>ЗАВТРАК 5-11 классы</b>									
130	Каша овсяная молочная жидкая	200	6,70	9,80	27,10	223,00			
380	Кофейный напиток с молоком стуженным	200	2,94	1,98	20,92	113,40			
79	Масло сливочное (порционно)	20	0,16	14,50	0,26	132,20			
	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,80	17,40	109,60			
	<b>Итого :</b>	<b>460</b>	<b>13,96</b>	<b>28,08</b>	<b>65,68</b>	<b>578,20</b>			
<b>ОБЕД 5-11 классы</b>									
19	Салат из мор.кап.и моркови с яйцом и раст.маслом	100	2,17	11,00	2,83	120,00			
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,70	109,00			
310	Картофель отварной	180	3,44	5,18	27,61	170,82			
83	Котлеты или биточки рыбные	100	15,71	13,29	9,92	218,37			
330	Соус сметанный	50	0,70	2,50	2,93	37,05			
495	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00			
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			
	<b>Итого :</b>	<b>980</b>	<b>32,39</b>	<b>35,90</b>	<b>123,59</b>	<b>955,24</b>			
	<b>Итого : за день</b>	<b>1440</b>	<b>46,35</b>	<b>63,98</b>	<b>189,27</b>	<b>1533,44</b>			

Шеф-повар: *[подпись]* Т.С.Пташиц