

МЕНЮ

Наименование блюда

"11" ноября

2024г.

Утверждаю
Директор МКОУ СОШ №4

М.В.Иванова

Номер рецептур	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.

ЗАВТРАК 1-4 классы						
175	Каша вязкая мол.из риса и пшена(с масл.или сахаром)	200	5,80	10,64	31,88	247,62
	Хлеб пшеничный	30	3,12	1,35	13,05	82,20
15	Сыр (порциям)(Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
463	Канно 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	Плоды 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 свежкл отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68
92	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	9,88	11,43	8,35	178,05
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,01	5,06	3,80	111,00
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60
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	32,16	26,11	109,94	812,58
	за день	1450,00	54,40	52,60	184,15	1446,40

ЗАВТРАК 5-11 классы						
175	Каша вязкая мол.из риса и пшена(с масл.или сахаром)	200	5,80	10,64	31,88	247,62
463	Канно с молоком стуженным	200	3,20	3,60	19,20	122,00
15	Сыр (порциям)(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
	Хлеб пшеничный	510,00	25,20	29,49	68,76	650,22

ОБЕД 5-11 классы						
52	Салат из свежкл отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80
92	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	9,88	11,43	8,35	178,05
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,01	5,06	3,80	111,00
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60
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	33,33	29,47	117,32	877,15
	за день	1440,00	58,53	58,96	186,08	1527,37

Шеф-повар:  Т.С.Пташин