



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

Номер рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		г.	г.	Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК 1-4 классы</b>							
237	Каша овсяная жидкая	200	7,47	8,35	31,55	231,22	
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	
79	Масло сливочное (порционно)	20	0,16	14,50	0,26	132,20	
457	Батон	30	2,25	0,89	15,42	78,30	
82	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
	<b>Итого :</b>	<b>550</b>	<b>13,08</b>	<b>26,64</b>	<b>70,63</b>	<b>573,72</b>	
<b>ОБЕД 1-4 классы</b>							
34	Салат из свеклы с чесноком	100	1,40	6,10	7,50	91,00	
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,90	4,15	12,20	97,75	
152	Картофель отварной	180	4,97	9,26	18,51	176,57	
305	Рулет из рыбы	100	12,07	3,76	11,30	127,69	
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00	
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	
	<b>Итого :</b>	<b>890</b>	<b>25,96</b>	<b>23,91</b>	<b>93,71</b>	<b>694,61</b>	
	<b>Итого : за день</b>	<b>1440</b>	<b>39,04</b>	<b>50,55</b>	<b>164,34</b>	<b>1268,33</b>	
<b>ЗАВТРАК 5-11 классы</b>							
237	Каша овсяная жидкая	200	7,47	8,35	31,55	231,22	
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	
79	Масло сливочное (порционно)	20	0,16	14,50	0,26	132,20	
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	
	<b>Итого :</b>	<b>450</b>	<b>12,71</b>	<b>25,59</b>	<b>60,17</b>	<b>521,62</b>	
<b>ОБЕД 5-11 классы</b>							
34	Салат из свеклы с чесноком	100	1,40	6,10	7,50	91,00	
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,90	4,15	12,20	97,75	
152	Картофель отварной	180	4,97	9,26	18,51	176,57	
305	Рулет из рыбы	100	12,07	3,76	11,30	127,69	
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00	
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	
	<b>Итого :</b>	<b>890</b>	<b>25,96</b>	<b>23,91</b>	<b>93,71</b>	<b>694,61</b>	
	<b>Итого : за день</b>	<b>1340</b>	<b>38,67</b>	<b>49,50</b>	<b>153,88</b>	<b>1216,23</b>	

Шеф-повар: *Т.С. Пташиц*