



Утверждено
Директор МКОУ СОЦ №4

М.В.Иванова

2024г.

МЕНЮ

Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда Г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки Г.	Жиры Г.	Углеводы Г.	
ЗАВТРАК 1-4 классы						
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,70
260	Гуляш	100	12,55	14,79	2,89	221,00
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,21	0,03	0,57	3,60
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
	Хлеб пшеничный	30	3,12	1,35	13,05	82,20
	Итого :	510	19,65	21,56	66,90	572,36
ОБЕД 1-4 классы						
47	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,00	5,08	51,42
158	Уха с крупой	250	8,55	3,93	15,18	130,23
258	Макароны отварные с овощами	180	6,12	4,23	31,50	189,00
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 :	790	23,24	12,22	119,86	685,05
	Итого : за день	1300	42,89	33,78	186,76	1257,41
ЗАВТРАК 5-11 классы						
304	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6,00
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,80	17,40	109,60
	Итого :	470	9,00	8,31	76,08	423,10
ОБЕД 5-11 классы						
47	Салат из квашеной капусты	100	1,71	5,00	8,46	85,70
158	Уха с крупой	250	8,55	3,93	15,18	130,23
258	Макароны отварные с овощами	180	6,12	4,23	31,50	189,00
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 :	830	23,92	14,22	123,24	719,33
	Итого : за день	1300	32,92	22,53	199,32	1142,43

Шеф-повар: *Т.С.Пташиц*