



Утверждаю  
Директор МКОУ СОШ №4

М.В. Иванова

"14" ноября 2024г.

**МЕНЮ**

Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
		г.	г.	Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК 1-4 классы</b>							
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	
	<b>Итого :</b>	<b>510</b>	<b>19,65</b>	<b>21,56</b>	<b>66,90</b>	<b>572,36</b>	
<b>ОБЕД 1-4 классы</b>							
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	
284	Запеканка картофельная с мясом(с соусом)	150	10,89	12,09	18,39	277,93	
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	
	<b>Итого :</b>	<b>760</b>	<b>27,83</b>	<b>20,23</b>	<b>111,03</b>	<b>790,18</b>	
	<b>Итого : за день</b>	<b>1270</b>	<b>47,48</b>	<b>41,79</b>	<b>177,93</b>	<b>1362,54</b>	
<b>ЗАВТРАК 5-11 классы</b>							
304	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	
260	Гуляш	100	12,55	14,79	2,89	221,00	
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	
	<b>Итого :</b>	<b>570</b>	<b>21,55</b>	<b>23,10</b>	<b>78,97</b>	<b>644,10</b>	
<b>ОБЕД 5-11 классы</b>							
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	
284	Запеканка картофельная с мясом(с соусом)	200	14,52	16,12	24,52	370,58	
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	
	<b>Итого :</b>	<b>850</b>	<b>32,14</b>	<b>26,26</b>	<b>120,54</b>	<b>917,11</b>	
	<b>Итого : за день</b>	<b>1420</b>	<b>53,69</b>	<b>49,36</b>	<b>199,51</b>	<b>1561,21</b>	

Шеф-повар: Т.С.Пташиц