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

# МЕНЮ

| Номер рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда Г. | Пищевые вещества Белки Г. | Жиры Г. | Углеводы Г. | Энергетическая ценность (Ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | ЗАВТРАК 1-4 классы | | | | | |
| 385 | Рис отварной | 150 | 3,76 | 5,43 | 38,85 | 219,32 |
| 327 | Гуляш из отварной говядины | 100 | 12,63 | 19,50 | 3,30 | 258,00 |
| 71 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,60 |
| 459 | Чай с лимоном | 200 | 0,30 | 0,10 | 9,50 | 40,00 |
| 457 | Батон | 30 | 2,25 | 0,89 | 15,42 | 78,30 |
| 338 | Плоды или ягоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | Итого : | 610 | 19,55 | 26,35 | 77,44 | 646,22 |
| | ОБЕД 1-4 классы | | | | | |
| 21 | Салат из моркови | 100 | 1,20 | 6,00 | 11,20 | 104,00 |
| 158 | Уха с крупой | 250 | 8,55 | 3,93 | 15,18 | 130,23 |
| 334 | Запеканка картофельная с мясом | 180 | 20,52 | 14,13 | 15,30 | 270,00 |
| 420 | Соус томатный с овощами | 30 | 0,36 | 2,19 | 1,41 | 26,91 |
| 342 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 |
| 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 |
| | Итого : | 820 | 35,11 | 27,04 | 97,67 | 775,34 |
| | Итого : за день | 1430 | 54,66 | 53,39 | 175,11 | 1421,56 |
| | ЗАВТРАК 5-11 классы | | | | | |
| 385 | Рис отварной | 180 | 4,51 | 6,51 | 46,62 | 263,18 |
| 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 |
| 459 | Чай с лимоном | 200 | 0,30 | 0,10 | 9,50 | 40,00 |
| 573 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,00 |
| | Итого : | 580 | 21,51 | 21,85 | 84,56 | 647,18 |
| | ОБЕД 5-11 классы | | | | | |
| 21 | Салат из моркови | 100 | 1,20 | 6,00 | 11,20 | 104,00 |
| 158 | Уха с крупой | 250 | 8,55 | 3,93 | 15,18 | 130,23 |
| 334 | Запеканка картофельная с мясом | 180 | 20,52 | 14,13 | 15,30 | 270,00 |
| 420 | Соус томатный с овощами | 30 | 0,36 | 2,19 | 1,41 | 26,91 |
| 342 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 |
| 573 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,40 |
| 575 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,08 | 0,78 | 23,88 | 118,80 |
| | Итого : | 880 | 39,43 | 27,67 | 124,37 | 904,94 |
| | Итого : за день | 1460 | 60,94 | 49,52 | 208,93 | 1552,12 |

Шеф-повар: Т.С.Пташиц