



Утверждаю
 Директор МКОУ СОШ №4
 М.В.Иванова
 "16" декабря 2024г.

МЕНЮ

Номер рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	
ЗАВТРАК 1-4 классы						
183	Каша жидкая мол.из гречневой крупы (с маслом или сахаром)	210	9,09	13,00	35,17	295,01
	Хлеб пшеничный	30	3,12	1,35	13,05	82,20
15	Сыр (порциями)(Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого :	560,00	17,37	20,67	71,72	552,07
ОБЕД 1-4 классы						
75	Икра свекольная или морковная	60	1,42	0,06	13,72	111,18
114	Суп картофельный с крупой	250	2,77	3,52	9,80	82,00
376	Рагу из птицы	180	18,90	17,10	14,31	287,10
495	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00
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 :	790,00	30,89	21,83	102,43	780,28
	Итого : за день	1350,00	48,26	42,50	174,15	1332,35
ЗАВТРАК 5-11 классы						
183	Каша жидкая мол.из гречневой крупы (с маслом или сахаром)	210	9,09	13,00	35,17	295,01
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
15	Сыр (порциями)(Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108,00
	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,80	17,40	109,60
	Итого :	480,00	20,33	23,67	66,27	568,47
ОБЕД 5-11 классы						
75	Икра свекольная или морковная	100	2,37	0,10	22,87	185,30
114	Суп картофельный с крупой	250	2,77	3,52	9,80	82,00
376	Рагу из птицы	180	18,90	17,10	14,31	287,10
495	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00
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 :	830,00	31,84	21,87	111,58	854,40
	Итого : за день	1310,00	52,03	49,52	206,18	1577,11

Шеф-повар: Т.С.Пташиц