

МЕНЮ

Утверждаю
Директор МКОУ СОШ №4

М. В. Иванова

2025г.

Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	
Завтрак					Г.
1-4 классы					Г.
385	Рис отварной	150	3,76	5,43	38,85
327	Гуляш из отварной говядины	100	12,63	19,50	3,30
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,21	0,03	0,57
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50
457	Батон	30	2,25	0,89	15,42
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80
Итого:		610	19,55	26,35	77,44
Обед					Г.
1-4 классы					Г.
21	Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20
158	Уха с крупой	250	8,55	3,93	15,18
334	Запеканка картофельная с мясом	180	20,52	14,13	15,30
420	Соус томатный с овощами	30	0,36	2,19	1,41
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94
Итого:		820	35,11	27,04	97,67
Итого:	за день	1430	54,66	53,39	175,11
Завтрак					Г.
5-11 классы					Г.
385	Рис отварной	180	4,51	6,51	46,62
260	Гуляш	100	12,55	14,79	2,89
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76
Итого:		510	19,64	21,64	73,77
Обед					Г.
5-11 классы					Г.
21	Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20
158	Уха с крупой	250	8,55	3,93	15,18
334	Запеканка картофельная с мясом	180	20,52	14,13	15,30
420	Соус томатный с овощами	30	0,36	2,19	1,41
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94
Итого:		820	35,11	27,04	97,67
Итого:	за день	1330	54,75	48,68	171,44

Т.С.Пашиц