

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	Плоды 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
259	Жаркое по- домашнему	175	16,21	18,10	16,57	295,00
346	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,44	0,10	34,00	141,20
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 :	785,00	28,04	22,83	118,59	845,38
	Итого : за день	1345,00	45,41	43,50	190,31	1397,45
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
259	Жаркое по- домашнему	200	18,52	20,68	18,94	337,14
346	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,44	0,10	34,00	141,20
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 :	850,00	31,30	25,45	130,11	961,64
	Итого : за день	1330,00	52,03	49,52	206,18	1577,11

Шеф-повар:  Т.С.Пташиц

Утверждаю
Директор МКОУ СОШ №4
М.В.Иванова
"18" ноября 2024г.

