

## МЕНЮ

Утверждено  
Директор МКОУ СОШ №4

М.В.Иванова  
2024г.

Номер рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	
<b>ЗАВТРАК 1-4 классы</b>						
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
	<b>Итого :</b>	<b>560,00</b>	<b>17,37</b>	<b>20,67</b>	<b>71,72</b>	<b>552,07</b>
<b>ОБЕД 1-4 классы</b>						
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	6,60
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35
260	Гуляш	100	12,55	14,79	2,89	221,00
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
	<b>Итого :</b>	<b>580,00</b>	<b>23,38</b>	<b>20,32</b>	<b>105,54</b>	<b>727,15</b>
	<b>Итого : за день</b>	<b>1140,00</b>	<b>40,75</b>	<b>40,99</b>	<b>177,26</b>	<b>1279,22</b>
<b>ЗАВТРАК 5-11 классы</b>						
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
	<b>Итого :</b>	<b>480,00</b>	<b>20,33</b>	<b>23,67</b>	<b>66,27</b>	<b>568,47</b>
<b>ОБЕД 5-11 классы</b>						
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	6,60
302	Каша рассыпчатая	150	7,10	6,09	38,64	243,75
260	Гуляш	100	12,55	14,79	2,89	221,00
376	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01
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>595,00</b>	<b>27,24</b>	<b>22,01</b>	<b>102,18</b>	<b>747,36</b>
	<b>Итого : за день</b>	<b>1075,00</b>	<b>57,03</b>	<b>49,52</b>	<b>206,18</b>	<b>1577,11</b>

Шеф-повар:  Т.С.Пташиц