



Утверждено  
 Директор МКОУ СОШ №4  
 М.В.Иванова  
 2025г.  
 20 марта

**МЕНЮ**

Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
		г.	г.	Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК 1-4 классы</b>							
259	Макароны отварные с сыром	180	9,00	10,80	3,10	31,77	252,00
503	Какао с молоком и Витамином С	200	3,10	3,90	25,16	15,42	145,00
457	Батон	30	0,89	2,25	15,42	78,30	78,30
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	47,00
	<b>Итого :</b>	<b>510,00</b>	<b>13,39</b>	<b>17,35</b>	<b>82,15</b>	<b>252,30</b>	<b>522,30</b>
<b>ОБЕД 1-4 классы</b>							
5	Салат из капусты белокочанной и огурцов	100	6,00	1,00	3,10	70,00	70,00
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,27	5,50	16,53	148,25	148,25
304	Рис отварной	180	6,44	4,37	44,03	251,64	251,64
207	Котлеты или биточки рыбные	100	1,57	12,86	10,00	105,71	105,71
410	Соус сметанный с томатом	30	0,99	0,99	1,60	60,81	60,81
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	114,60
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	2,28	14,76	70,20	70,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	2,04	11,94	59,40	59,40
	<b>Итого :</b>	<b>960,00</b>	<b>26,09</b>	<b>32,08</b>	<b>147,64</b>	<b>966,57</b>	<b>966,57</b>
	<b>Итого : за день</b>	<b>1470,00</b>	<b>39,48</b>	<b>49,43</b>	<b>229,79</b>	<b>1488,87</b>	<b>1488,87</b>
<b>ЗАВТРАК 5-11 классы</b>							
259	Макароны отварные с сыром	200	10,00	12,00	35,30	280,00	280,00
382	Какао с молоком	200	3,54	4,08	17,58	118,60	118,60
573	Хлеб пшеничный	30	0,24	2,28	14,76	70,20	70,20
	<b>Итого :</b>	<b>430,00</b>	<b>13,78</b>	<b>18,36</b>	<b>67,64</b>	<b>468,80</b>	<b>468,80</b>
<b>ОБЕД 5-11 классы</b>							
5	Салат из капусты белокочанной и огурцов	100	6,00	1,00	3,10	70,00	70,00
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,27	5,50	16,53	148,25	148,25
304	Рис отварной	180	6,44	4,37	44,03	251,64	251,64
207	Котлеты или биточки рыбные	100	1,57	12,86	10,00	105,71	105,71
410	Соус сметанный с томатом	30	0,99	0,99	1,60	60,81	60,81
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	114,60
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	2,28	14,76	70,20	70,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	2,04	11,94	59,40	59,40
	<b>Итого :</b>	<b>920,00</b>	<b>25,67</b>	<b>29,20</b>	<b>129,84</b>	<b>1009,77</b>	<b>1009,77</b>
	<b>Итого : за день</b>	<b>1350,00</b>	<b>39,45</b>	<b>47,56</b>	<b>197,48</b>	<b>1478,57</b>	<b>1478,57</b>

Шеф-повар: Т.С.Пташиц