



Утверждаю  
 Директор МКОУ СОШ №4  
 М.В.Иванова  
 "19" сентября 2024г.

## МЕНЮ

Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		г.	г.	Жиры	Углеводы	г.	
<b>ЗАВТРАК 1-4 классы</b>							
204	Макаронны отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,59	250,80	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	
	Хлеб пшеничный	30	3,12	1,35	13,05	82,20	
338	Фрукты или ягоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	
	Итого :	500,00	17,83	17,31	67,98	508,00	
<b>ОБЕД 1-4 классы</b>							
21	Салат из соевых огурцов с луком	60	0,50	3,02	1,10	33,60	
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25	
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,70	
92	Котлета рыбная (треска)	90	12,69	2,34	7,74	102,87	
330	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	
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 :	880,00	30,56	18,65	128,42	816,65	
	Итого : за день	1380,00	48,39	35,96	196,40	1324,65	
<b>ЗАВТРАК 5-11 классы</b>							
204	Макаронны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,12	334,40	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	
	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,80	17,40	109,60	
	Итого :	440,00	21,78	21,26	69,10	562,60	
<b>ОБЕД 5-11 классы</b>							
21	Салат из соевых огурцов с луком	100	0,83	5,03	1,84	56,00	
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25	
304	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	
92	Котлета рыбная (треска)	100	14,10	2,60	8,60	114,30	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	
330	Соус сметанный	50	0,70	2,50	2,93	37,05	
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 :	980,00	33,36	22,97	150,45	956,04	
	Итого : за день	1420,00	55,14	44,23	219,55	1518,64	

Шеф-повар:  Т.С.Пташиц



Утверждаю  
 Директор МКОУ СОШ №4  
 М.В.Иванова

**МЕНЮ**

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>							
322	Рагу из овощей и мяса	180	12,24	12,24	12,24	13,70	208,08
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	0,02	17,40	55,86
	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,80	0,80	19,60	109,60
338	Плоды или ягоды свежие	200	0,80	0,80	14,86	62,94	94,00
	Итого :	620,00	17,32	14,86	14,86	62,94	467,54
<b>ОБЕД 1-4 классы</b>							
67	Винегрет овощной	60	0,83	6,01	3,93	73,20	73,20
96	Расольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	107,25
116	Голубцы ленивые (с соусом)	200	13,80	12,14	14,54	221,34	221,34
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00	72,00
573	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	117,00
575	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00	99,00
	Итого :	810,00	24,16	24,31	92,44	689,79	689,79
<b>за день 1430,00 41,48 39,17 155,38 1157,33</b>							
<b>ЗАВТРАК 5-11 классы</b>							
322	Рагу из овощей и мяса	180	12,24	12,24	12,24	13,70	208,08
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	0,02	17,40	55,86
	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,80	17,40	109,60	109,60
	Итого :	420,00	16,52	14,06	43,34	373,54	373,54
<b>ОБЕД 5-11 классы</b>							
67	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122,00	122,00
96	Расольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	107,25
116	Голубцы ленивые (с соусом)	200	13,80	12,14	14,54	221,34	221,34
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,34	0,10	23,60	98,40	98,40
573	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	117,00
575	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00	99,00
	Итого :	850,00	24,76	28,41	101,16	764,99	764,99
	Итого : за день	1270,00	41,28	42,47	144,50	1138,53	1138,53

Шеф-повар: Т.С.Пташин

