



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

МЕНЮ

Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда Г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки Г.	Жиры Г.	Углеводы Г.	
ЗАВТРАК 1-4 классы						
322	Рагу из овощей и мяса	180	12,24	12,24	12,24	208,08
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,80	17,40	109,60
338	Плоды или ягоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
	Итого :	620,00	17,32	14,86	62,94	467,54
ОБЕД 1-4 классы						
67	Винегрет овощной	60	0,83	6,01	3,93	73,20
96	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25
258	Макароны отварные с овощами	180	6,12	4,23	31,50	189,00
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00
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 :	790,00	16,48	16,40	109,40	657,45
	Итого : за День	1410,00	33,80	31,26	172,34	1124,99
ЗАВТРАК 5-11 классы						
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,80	17,40	109,60
	Итого :	390,00	7,14	6,14	54,11	307,81
ОБЕД 5-11 классы						
67	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122,00
96	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25
258	Макароны отварные с овощами	180	6,12	4,23	31,50	189,00
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,34	0,10	23,60	98,40
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 :	830,00	17,08	20,50	118,12	732,65
	Итого : за День	1220,00	24,22	26,64	172,23	1040,46

Шеф-повар: *Т.С.Пташиц*