



Утверждаю
И.о. Директора МКОУ СОШ №4
И.Н.Юркина
" 21 " октября 2024г.

Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
		г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Г.	Г.	
МЕНЮ								
Наименование блюда								
ЗАВТРАК 1-4 классы								
175	Каша вязкая мол.из риса и пшена(с масл.или сахаром)	200	5,80	10,64	31,88	247,62		
	Хлеб пшеничный	30	3,12	1,35	13,05	82,20		
15	Сыр (порциями)(Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00		
463	Какао с молоком густенным	200	3,20	3,60	19,20	122,00		
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00		
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		
	Итого :	590,00	22,24	26,49	74,21	633,82		
ОБЕД 1-4 классы								
52	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68		
92	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	9,88	11,43	8,35	178,05		
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25		
229	Рыба тушенная в томате с овощами	100	11,01	5,06	3,80	111,00		
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60		
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 :	860,00	32,16	26,11	109,94	812,58		
	Итого : за день	1450,00	54,40	52,60	184,15	1446,40		
ЗАВТРАК 5-11 классы								
175	Каша вязкая мол.из риса и пшена(с масл.или сахаром)	200	5,80	10,64	31,88	247,62		
463	Какао с молоком густенным	200	3,20	3,60	19,20	122,00		
15	Сыр (порциями)(Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108,00		
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00		
	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,80	17,40	109,60		
	Итого :	510,00	25,20	29,49	68,76	650,22		
ОБЕД 5-11 классы								
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80		
92	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	9,88	11,43	8,35	178,05		
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70		
229	Рыба тушенная в томате с овощами	100	11,01	5,06	3,80	111,00		
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60		
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 :	930,00	33,33	29,47	117,32	877,15		
	Итого : за день	1440,00	58,53	58,96	186,08	1527,37		

Шеф-повар: Т.С.Пташиц