



Утверждено
 Директор МКОУ СОШ №4
 М.В.Иванова

МЕНЮ

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