



Утверждаю
 Директор МКОУ СОШ №4
 М.В.Иванова
 23 января 2025г.

МЕНЮ

Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда Г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки Г.	Жиры Г.	Углеводы Г.	
ЗАВТРАК 1-4 классы						
259	Макароны отварные с сыром	180	10,80	9,00	31,77	252,00
503	Какао с молоком и Витамином С	200	3,90	3,10	25,16	145,00
457	Батон	30	2,25	0,89	15,42	78,30
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого :	510,00	17,35	13,39	82,15	522,30
ОБЕД 1-4 классы						
5	Салат из капусты белокочанной и огурцов	100	1,00	6,00	3,10	70,00
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
207	Котлеты или биточки рыбные	100	12,86	1,57	10,00	105,71
410	Соус сметанный с томатом	30	0,99	5,60	1,60	60,81
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 :	960,00	32,08	26,09	147,64	966,57
	Итого : за день	1470,00	49,43	39,48	229,79	1488,87
ЗАВТРАК 5-11 классы						
259	Макароны отварные с сыром	200	12,00	10,00	35,30	280,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
573	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого :	550,00	20,28	14,34	87,28	562,60
ОБЕД 5-11 классы						
5	Салат из капусты белокочанной и огурцов	100	1,00	6,00	3,10	70,00
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
207	Котлеты или биточки рыбные	100	12,86	1,57	10,00	105,71
410	Соус сметанный с томатом	30	0,99	5,60	1,60	60,81
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40
575	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,78	23,88	118,80
	Итого :	980,00	33,52	26,30	156,54	1009,77
	Итого : за день	1530,00	53,80	40,64	243,82	1572,37

Шеф-повар: *С.М.* Т.С. Пташиц