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

МЕНЮ

Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	
	ЗАВТРАК 1-4 классы					
130	Каша овсяная молочная жидкая	200	6,30	9,80	27,10	223,00
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,98	20,92	113,40
79	Масло сливочное (порционно)	20	0,16	14,50	0,26	132,20
	Хлеб пшеничный	30	3,12	1,35	13,05	82,20
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого :	550	12,92	28,03	71,13	597,80
	ОБЕД 1-4 классы					
19	Салат из мор.кап.и моркови с яйцом и раст.маслом	60	1,30	6,60	1,70	72,00
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,50	2,78	15,70	109,00
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35
83	Котлеты или биточки рыбные	90	14,14	11,96	8,93	196,53
330	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23
495	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00
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 :	880	29,02	28,31	115,70	842,11
	Итого : за день	1430	41,94	56,34	186,83	1439,91
	ЗАВТРАК 5-11 классы					
130	Каша овсяная молочная жидкая	200	6,70	9,80	27,10	223,00
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,98	20,92	113,40
79	Масло сливочное (порционно)	20	0,16	14,50	0,26	132,20
	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,80	17,40	109,60
	Итого :	460	13,96	28,08	65,68	578,20
	ОБЕД 5-11 классы					
19	Салат из мор.кап.и моркови с яйцом и раст.маслом	100	2,17	11,00	2,83	120,00
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,70	109,00
310	Картофель отварной	180	3,44	5,18	27,61	170,82
83	Котлеты или биточки рыбные	100	15,71	13,29	9,92	218,37
330	Соус сметанный	50	0,70	2,50	2,93	37,05
495	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00
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 :	980	32,39	35,90	123,59	955,24
	Итого : за день	1440	46,35	63,98	189,27	1533,44

Шеф-повар: Т.С.Пташиц