

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

МЕНЮ

Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	
		г.	г.	г.	г.
ЗАВТРАК 1-4 классы					
175	Каша вязкая мол.из риса и пшена(с маслом и сахаром)	200	5,80	10,64	31,88
	Хлеб пшеничный	30	3,12	1,35	13,05
15	Сыр (порциями)(Российский)	20	4,64	5,90	0,00
463	Какао с молоком стуженным	200	3,20	3,60	19,20
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80
	Итого :	590,00	22,24	26,49	74,21
ОБЕД 1-4 классы					
52	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96
92	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	9,88	11,43	8,35
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45
271	Котлеты домашние	100	10,50	7,00	4,00
376	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01
573	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60
575	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90
	Итого :	875,00	31,55	27,91	97,27
	Итого : за день	1465,00	53,79	54,40	171,48
ЗАВТРАК 5-11 классы					
175	Каша вязкая мол.из риса и пшена(с маслом и сахаром)	200	5,80	10,64	31,88
463	Какао с молоком стуженным	200	3,20	3,60	19,20
15	Сыр (порциями)(Российский)	30	6,96	8,85	0,00
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28
	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,80	17,40
	Итого :	510,00	25,20	29,49	68,76
ОБЕД 5-11 классы					
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26
92	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	9,88	11,43	8,35
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53
271	Котлеты домашние	100	10,50	7,00	4,00
376	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01
573	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60
575	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90
	Итого :	945,00	32,72	31,27	104,65
	Итого : за день	1455,00	57,92	60,76	173,41

Шеф-повар:  Т.С.Пташниц