



Утверждаю  
Директор МКОУ СОШ №4

М.В.Иванова

"24" сентября 2024г.

**МЕНЮ**

Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	
<b>ЗАВТРАК 1-4 классы</b>						
222	Пудинг из творога(запеченный)(с соусом)	150	15,45	13,05	26,70	286,88
376	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01
	Хлеб пшеничный	30	3,12	1,35	13,05	82,20
338	Фрукты или ягоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>Итого :</b>	<b>515,00</b>	<b>19,11</b>	<b>14,90</b>	<b>66,52</b>	<b>485,49</b>
<b>ОБЕД 1-4 классы</b>						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,64	1,83	42,36
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25
246	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00
248	Каша перловая рассыпчатая	150	4,59	6,73	31,47	209,25
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00
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
	<b>Итого :</b>	<b>860,00</b>	<b>31,52</b>	<b>30,78</b>	<b>115,10</b>	<b>851,86</b>
	<b>Итого : за день</b>	<b>1375,00</b>	<b>50,63</b>	<b>45,68</b>	<b>181,62</b>	<b>1337,35</b>
<b>ЗАВТРАК 5-11 классы</b>						
222	Пудинг из творога(запеченный)(с соусом)	200	20,60	17,40	35,60	382,50
376	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01
	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,80	17,40	109,60
	<b>Итого :</b>	<b>455,00</b>	<b>24,82</b>	<b>19,22</b>	<b>68,01</b>	<b>552,11</b>
<b>ОБЕД 5-11 классы</b>						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	70,60
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25
246	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00
248	Каша перловая рассыпчатая	180	5,51	8,08	37,76	251,10
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,34	0,01	23,60	98,40
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
	<b>Итого :</b>	<b>930,00</b>	<b>32,86</b>	<b>34,55</b>	<b>128,71</b>	<b>948,35</b>
	<b>Итого : за день</b>	<b>1385,00</b>	<b>57,68</b>	<b>53,77</b>	<b>196,72</b>	<b>1500,46</b>

Шеф-повар: *Т.С.Пташиц*