



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

МЕНЮ

Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
		г.	г.	г.		
ЗАВТРАК 1-4 классы						
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,70
260	Гуляш	100	12,55	14,79	2,89	221,00
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,21	0,03	0,57	3,60
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
	Хлеб пшеничный	30	3,12	1,35	13,05	82,20
	Итого :	510	19,65	21,56	66,90	572,36
ОБЕД 1-4 классы						
47	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,00	5,08	51,42
158	Уха с крупой	250	8,55	3,93	15,18	130,23
284	Запеканка картофельная с мясом(с соусом)	150	10,89	12,09	18,39	277,93
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 :	760	27,83	20,23	111,03	790,18
	Итого : за день	1270	47,48	41,79	177,93	1362,54
ЗАВТРАК 5-11 классы						
304	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64
260	Гуляш	100	12,55	14,79	2,89	221,00
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6,00
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,80	17,40	109,60
	Итого :	570	21,55	23,10	78,97	644,10
ОБЕД 5-11 классы						
47	Салат из квашеной капусты	100	1,71	5,00	8,46	85,70
158	Уха с крупой	250	8,55	3,93	15,18	130,23
284	Запеканка картофельная с мясом(с соусом)	200	14,52	16,12	24,52	370,58
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 :	850	32,14	26,26	120,54	917,11
	Итого : за день	1420	53,69	49,36	199,51	1561,21

Шеф-повар: Т.С.Пташиц