



Утверждаю
 Директор МКОУ СОШ №4
 М.В.Иванова
 2024г.
 "26" сентября

МЕНЮ

Номер рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
		Г.	г.	Белки	Жиры	Углеводы	
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* Т.С. Пташиц