



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

МЕНЮ

"26" ноября

Номер рецептур	Наименование блюда	Вес блюда г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	
ЗАВТРАК 1-4 классы						
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
	Итого :	515,00	19,11	14,90	66,52	485,49
ОБЕД 1-4 классы						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,64	1,83	42,36
56	Борщ с капустой и картофелем	260	1,66	4,99	11,67	97,50
260	Гуляш	100	12,55	14,79	2,89	221,00
248	Каша перловая рассыпчатая	150	4,59	6,73	31,47	209,25
280	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	18,90	73,00
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 :	870,00	26,67	31,20	111,26	859,11
	Итого : за день	1375,00	45,78	46,10	177,78	1344,60
ЗАВТРАК 5-11 классы						
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
	Итого :	455,00	24,82	19,22	68,01	552,11
ОБЕД 5-11 классы						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	70,60
56	Борщ с капустой и картофелем	260	1,66	4,99	11,67	97,50
260	Гуляш	100	12,55	14,79	2,89	221,00
248	Каша перловая рассыпчатая	180	5,51	8,08	37,76	251,10
280	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	18,90	73,00
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 :	940,00	27,97	34,97	118,77	929,20
	Итого : за день	1395,00	52,79	54,19	186,78	1481,31

Шеф-повар: *Т.С.Пташиц* Т.С.Пташиц