



Утверждаю
 Директор МКОУ СОШ №4

М.В.Иванова

2024г.

МЕНЮ

Номер рецептуры	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	
258	Макароны отварные с овощами	180	6,12	4,23	31,50	189,00	
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	
	Итого :	790	23,24	12,22	119,86	685,05	
	Итого : за день	1300	42,89	33,78	186,76	1257,41	
ЗАВТРАК 5-11 классы							
304	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6,00	
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 :	485	8,94	8,31	77,39	427,25	
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	
258	Макароны отварные с овощами	180	6,12	4,23	31,50	189,00	
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	
	Итого :	830	23,92	14,22	123,24	719,33	
	Итого : за день	1315	32,86	22,53	200,63	1146,58	

Шеф-повар: Т.С.Пташиц