



Утверждаю
 Директор МКОУ СОШ №4
 М.В.Иванова
 "27" февраля 2025г.

МЕНЮ

Номер рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда Г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки Г.	Жиры Г.	Углеводы Г.	
ЗАВТРАК 1-4 классы						
385	Рис отварной	150	3,76	5,43	38,85	219,32
327	Гуляш из отварной говядины	100	12,63	19,50	3,30	258,00
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,21	0,03	0,57	3,60
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
457	Батон	30	2,25	0,89	15,42	78,30
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого :	610	19,55	26,35	77,44	646,22
ОБЕД 1-4 классы						
21	Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104,00
158	Уха с крупой	250	8,55	3,93	15,18	130,23
334	Запеканка картофельная с мясом	180	20,52	14,13	15,30	270,00
420	Соус томатный с овощами	30	0,36	2,19	1,41	26,91
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
	Итого :	820	35,11	27,04	97,67	775,34
	Итого : за день	1430	54,66	53,39	175,11	1421,56
ЗАВТРАК 5-11 классы						
385	Рис отварной	180	4,51	6,51	46,62	263,18
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
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
573	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
	Итого :	580	21,51	21,85	84,56	647,18
ОБЕД 5-11 классы						
21	Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104,00
158	Уха с крупой	250	8,55	3,93	15,18	130,23
334	Запеканка картофельная с мясом	180	20,52	14,13	15,30	270,00
420	Соус томатный с овощами	30	0,36	2,19	1,41	26,91
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
	Итого :	820	35,11	27,04	97,67	775,34
	Итого : за день	1400	56,62	48,89	182,23	1422,52
	Шеф-повар: <i>Т.С.Пташиц</i>					