



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

**МЕНЮ**

Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
		г.	г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	
<b>ЗАВТРАК 1-4 классы</b>							
302	Каша рассыпчатая	150	7,10	6,09	38,64	243,75	
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	
	<b>Итого :</b>	<b>510</b>	<b>23,10</b>	<b>22,28</b>	<b>68,85</b>	<b>606,41</b>	
<b>ОБЕД 1-4 классы</b>							
47	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,00	5,08	51,42	
114	Суп картофельный с крупой	250	2,77	3,52	9,80	82,00	
302	Каша рассыпчатая	150	7,10	6,09	38,64	243,75	
419	Соус томатный	30	0,29	0,98	1,38	15,57	
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	
	<b>Итого :</b>	<b>790</b>	<b>18,55</b>	<b>14,80</b>	<b>127,28</b>	<b>723,34</b>	
	<b>Итого : за день</b>	<b>1300</b>	<b>41,65</b>	<b>37,08</b>	<b>196,13</b>	<b>1329,75</b>	
<b>ЗАВТРАК 5-11 классы</b>							
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	
	<b>Итого :</b>	<b>570</b>	<b>21,55</b>	<b>23,10</b>	<b>78,97</b>	<b>644,10</b>	
<b>ОБЕД 5-11 классы</b>							
47	Салат из квашеной капусты	100	1,71	5,00	8,46	85,70	
114	Суп картофельный с крупой	250	2,77	3,52	9,80	82,00	
302	Каша рассыпчатая	150	7,10	6,09	38,64	243,75	
419	Соус томатный	30	0,29	0,98	1,38	15,57	
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	
	<b>Итого :</b>	<b>830</b>	<b>19,23</b>	<b>16,80</b>	<b>130,66</b>	<b>757,62</b>	
	<b>Итого : за день</b>	<b>1400</b>	<b>40,78</b>	<b>39,90</b>	<b>209,63</b>	<b>1401,72</b>	

Шеф-повар: *Т.С.Пташиц* Т.С.Пташиц