

МЕНЮ

Наименование блюда

Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда г.	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		
ЗАВТРАК 1-4 классы							
223	Запеканка из творога (с молоком стученным)	150	18,95	16,40	42,90	459,72	
	Хлеб пшеничный	30	3,12	1,35	13,05	82,20	
79	Масло сливочное (порционно)	20	0,16	14,50	0,26	132,20	
379	кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	
338	Флоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
	Итого :	500	25,79	35,33	81,95	821,72	
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	
370	Плов из отварной говядины	200	15,12	14,88	39,36	352,00	
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 :	820	24,71	24,72	125,24	822,46	
	Итого : за день	1320,00	50,50	60,05	207,19	1644,18	
ЗАВТРАК 5-11 классы							
223	Запеканка из творога (с молоком стученным)	200	25,26	21,86	57,20	612,96	
	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,80	17,40	109,60	
79	Масло сливочное (порционно)	20	0,16	14,50	0,26	132,20	
379	кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	
	Итого :	460,00	32,74	40,84	90,80	955,36	
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	
370	Плов из отварной говядины	200	15,12	14,88	39,36	352,00	
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 :	860,00	25,09	27,14	126,46	850,70	
	Итого : за день	1320,00	57,83	67,98	217,26	1806,06	

Шеф-повар: *Т.С. Пташиц* Т.С. Пташиц



Утверждено
 Директор МКОУ СОШ №4
 М.В.Иванова
 14.09.2024г.