



Утверждаю  
 Директор МКОУ СОШ №4  
 М.В.Иванова  
 "07" марта 2025г.

**МЕНЮ**

Номер рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда Г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки Г.	Жиры Г.	Углеводы Г.	
<b>ЗАВТРАК 1-4 классы</b>						
322	Рагу из овощей и мяса	180	12,24	12,24	12,24	208,08
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
457	Батон	30	2,25	0,89	15,42	78,30
14	Масло (порциями)	20	0,20	14,40	0,26	131,44
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
501	Сок овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	86,00
	<b>Итого :</b>	<b>730,00</b>	<b>16,21</b>	<b>28,15</b>	<b>71,62</b>	<b>606,68</b>
<b>ОБЕД 1-4 классы</b>						
47	Винегрет овощной	100	1,60	6,20	6,60	88,00
100	Рассольник ленинградский	250	2,62	5,10	13,25	109,50
333	Голубцы ленивые с соусом	200	19,18	23,99	7,64	325,55
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00
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
	<b>Итого :</b>	<b>810,00</b>	<b>28,02</b>	<b>35,93</b>	<b>71,69</b>	<b>724,65</b>
	<b>Итого : за день</b>	<b>1540,00</b>	<b>44,23</b>	<b>64,08</b>	<b>143,31</b>	<b>1331,33</b>
<b>ЗАВТРАК 5-11 классы</b>						
322	Рагу из овощей и мяса	180	12,24	12,24	12,24	208,08
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
14	Масло (порциями)	20	0,20	14,40	0,26	131,44
	<b>Итого :</b>	<b>430,00</b>	<b>14,84</b>	<b>26,90</b>	<b>40,96</b>	<b>465,58</b>
<b>ОБЕД 5-11 классы</b>						
47	Винегрет овощной	100	1,60	6,20	6,60	88,00
100	Рассольник ленинградский	250	2,62	5,10	13,25	109,50
333	Голубцы ленивые с соусом	200	19,18	23,99	7,64	325,55
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00
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
	<b>Итого :</b>	<b>810,00</b>	<b>28,02</b>	<b>35,93</b>	<b>71,69</b>	<b>724,65</b>
	<b>Итого : за день</b>	<b>1240,00</b>	<b>42,86</b>	<b>62,83</b>	<b>112,65</b>	<b>1190,23</b>

Шеф-повар: Т.С.Пташиц