



Утверждаю  
И.о. Директора МКОУ СОШ №4  
И.Н.Юркина  
2025г.

## МЕНЮ

Номер рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
		Г.	г.	Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК 1-4 классы</b>							
213	Каша гречневая вязкая	200	8,70	7,49	31,41	227,70	
457	Батон	30	2,25	0,89	15,42	78,30	
75	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	71,60	
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	
82	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
	Итого :	550,00	16,11	14,70	70,33	477,46	
<b>ОБЕД 1-4 классы</b>							
53	Икра свекольная	100	1,50	3,60	8,50	72,00	
114	Суп картофельный с крупой	250	2,77	3,52	9,80	82,00	
330	Плов из отварной говядины	180	14,69	16,42	31,18	331,20	
346	Компот из апельсина и мандаринов	200	0,44	0,10	34,00	141,20	
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 :	790,00	23,72	24,27	110,18	756,00	
	Итого : за день	1340,00	39,83	38,97	180,51	1233,46	
<b>ЗАВТРАК 5-11 классы</b>							
213	Каша гречневая вязкая	200	8,70	7,49	31,41	227,70	
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	
15	Сыр полутвердый (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	
	Итого :	460,00	18,06	16,60	59,87	461,76	
<b>ОБЕД 5-11 классы</b>							
53	Икра свекольная	100	1,50	3,60	8,50	72,00	
114	Суп картофельный с крупой	250	2,77	3,52	9,80	82,00	
330	Плов из отварной говядины	180	14,69	16,42	31,18	331,20	
346	Компот из апельсина и мандаринов	200	0,44	0,10	34,00	141,20	
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 :	790,00	23,72	24,27	110,18	756,00	
	Итого : за день	1250,00	48,02	42,06	216,39	1438,16	

Шеф-повар: Т.С.Пташиц