



Утверждаю
 Директор МКОУ СОШ №4
 М.В.Иванова
 "09" сентября 2024г.

МЕНЮ

Номер рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
		г.	г.	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК 1-4 классы							
175	Каша вязкая мол.из риса и пшена(с маслом и сахаром)	200	10,64	5,80	10,64	31,88	247,62
	Хлеб пшеничный	30	1,35	3,12	1,35	13,05	82,20
15	Сыр (порциями)(Российский)	20	4,64	4,64	5,90	0,00	72,00
463	Какао с молоком ступенным	200	3,20	3,20	3,60	19,20	122,00
209	Яйца вареные	40	5,08	5,08	4,60	0,28	63,00
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	0,40	9,80	47,00
507	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	19,00	80,00
	Итого :	790,00	22,24	22,24	26,49	93,21	713,82
ОБЕД 1-4 классы							
52	Салат из свежлы отварной	60	0,85	0,85	3,61	4,96	55,68
92	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	9,88	9,88	11,43	8,35	178,05
312	Пюре картофельное	150	3,06	3,06	4,80	20,45	137,25
729	Рыба тушенная в томате с овощами	100	11,01	11,01	5,06	3,80	111,00
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	0,16	27,88	114,60
573	Хлеб пшеничный	50	3,80	3,80	0,40	24,60	117,00
575	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	3,40	0,65	19,90	99,00
	Итого :	860,00	32,16	32,16	26,11	109,94	812,58
	Итого : за день	1650,00	54,40	54,40	52,60	203,15	1526,40
ЗАВТРАК 5-11 классы							
175	Каша вязкая мол.из риса и пшена(с маслом и сахаром)	200	10,64	5,80	10,64	31,88	247,62
463	Какао с молоком ступенным	200	3,20	3,20	3,60	19,20	122,00
15	Сыр (порциями)(Российский)	30	6,96	6,96	8,85	0,00	108,00
209	Яйца вареные	40	5,08	5,08	4,60	0,28	63,00
	Хлеб пшеничный	40	4,16	4,16	1,80	17,40	109,60
	Итого :	510,00	25,20	25,20	29,49	68,76	650,22
ОБЕД 5-11 классы							
52	Салат из свежлы отварной	100	1,41	1,41	6,01	8,26	92,80
92	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	9,88	9,88	11,43	8,35	178,05
312	Пюре картофельное	180	3,67	3,67	5,76	24,53	164,70
229	Рыба тушенная в томате с овощами	100	11,01	11,01	5,06	3,80	111,00
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	0,16	27,88	114,60
573	Хлеб пшеничный	50	3,80	3,80	0,40	24,60	117,00
575	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	3,40	0,65	19,90	99,00
	Итого :	930,00	33,33	33,33	29,47	117,32	877,15
	Итого : за день	1440,00	58,53	58,53	58,96	186,08	1527,37
Шеф-повар:		Т.С.Пташиц					