

# МЕНЮ

Утверждаю  
Директор МКОУ СОШ №4  
М.В.Иванова  
" 22 " сентября  
2022г.

| Номер рецеп-туры | Наименование блюда                       | Вес блюда<br>Г. | Пищевые вещества |            |                | Энергетическая<br>ценность<br>(Ккал) |
|------------------|------------------------------------------|-----------------|------------------|------------|----------------|--------------------------------------|
|                  |                                          |                 | Белки<br>Г.      | Жиры<br>Г. | Углеводы<br>Г. |                                      |
|                  | ЗАВТРАК 1-4 классы                       |                 |                  |            |                |                                      |
| 304              | Рис отварной                             | 150             | 3,65             | 5,37       | 36,69          | 209,70                               |
| 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                                |
|                  | Итого :                                  | 510             | 19,65            | 21,56      | 66,90          | 572,36                               |
|                  | ЗАВТРАК 5-11 классы                      |                 |                  |            |                |                                      |
| 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                               |
|                  | Итого :                                  | 570             | 21,55            | 23,10      | 78,97          | 644,10                               |
| 47               | Салат из квашеной капусты                | 100             | 1,71             | 5,00       | 8,46           | 85,70                                |
| 158              | Уха с крупой                             | 250             | 8,55             | 3,93       | 15,18          | 130,23                               |
| 284              | Запеканка картофельная с мясом(с соусом) | 200             | 14,52            | 16,12      | 24,52          | 370,58                               |
| 342              | Компот из свежих плодов                  | 200             | 0,16             | 0,16       | 27,88          | 114,60                               |
|                  | Хлеб пшеничный                           | 40              | 4,16             | 1,80       | 17,40          | 109,60                               |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40              | 3,08             | 0,56       | 15,08          | 91,96                                |
|                  | Итого :                                  | 830             | 32,18            | 27,57      | 108,52         | 902,67                               |
|                  | Итого : за день                          | 1910            | 73,38            | 72,23      | 254,39         | 2119,13                              |

Шеф-повар:  Т.С.Пташиц