

Утверждаю

Директор МКОУ СОШ №4

М.В.Иванова

МЕНЮ

" 23 " сентября

2022г.

Номер рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда Г.	Пищевые вещества			Углеводы Г.	Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки Г.	Жиры Г.	Г.		
ЗАВТРАК 1-4 классы							
302	Каша рассыпчатая	150	7,10	6,09	38,64	243,75	
290	Птица или кролик тушенные в соусе	100	9,78	10,12	2,93	150,00	
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	
376	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01	
	Хлеб пшеничный	30	3,12	1,35	13,05	82,20	
	Итого :	525	20,39	17,64	70,77	542,56	
ОБЕД							
302	Каша рассыпчатая	180	8,51	7,31	46,37	292,50	
290	Птица или кролик тушенные в соусе	100	9,78	10,12	2,93	150,00	
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,55	0,10	1,90	11,00	
376	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01	
	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,80	17,40	109,60	
	Итого :	585	23,06	19,35	83,61	623,11	
ОБЕД							
42	Салат картоф. с солеными огурц. и зеленым горошк.	100	1,75	6,18	9,24	99,50	
56	Борщ с капустой и картофелем	260	1,66	4,99	11,67	97,50	
255	Печень по-строгановски	100	9,26	11,23	3,52	185,00	
202	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	38,33	187,56	
280	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	18,90	73,00	
	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,80	17,40	109,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	91,96	
	Итого :	920	26,80	25,57	114,14	844,12	
	Итого : за день	2030,00	70,25	62,56	268,52	2009,79	

Шеф-повар:

Т.С.Пташиц