

Утверждаю
Директор МКОУ СОШ №4
М.В.Иванова

МЕНЮ

" 28" сентября
2022г.

Номер рецеп- туры	Наименование блюда	Вес блюда Г.	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки Г.	Жиры Г.	
ЗАВТРАК 1-4 классы					
11	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,50	6,00	31,20
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28
376	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01
	Хлеб пшеничный	30	3,12	1,35	13,05
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80
	Сок	200	0,00	0,00	11,00
	Итого :	785	15,16	12,37	80,34
ЗАВТРАК 5-11 классы					
11	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,50	6,00	31,20
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28
376	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01
	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,80	17,40
	Итого :	495	15,80	12,42	63,89
ОБЕД					
73	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,54
104	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,50	4,50	3,80
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53
271	Котлеты домашние (с соусом)	130	10,27	15,74	10,70
280	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	18,90
	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,80	17,40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08
	Итого :	940	25,51	35,55	104,95
	Итого : за день	2220	56,47	60,34	249,18
					861,85
					1808,67