

Утверждаю

Директор МКОУ СОШ №4

М.В.Иванова

# МЕНЮ

" 29" 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  |                                  |                 |                  |            |                                      |                |
| 204                 | Макароны отварные с сыром        | 150             | 10,15            | 11,94      | 25,59                                | 250,80         |
| 382                 | Какао с молоком                  | 200             | 4,08             | 3,54       | 17,58                                | 118,60         |
|                     | Хлеб пшеничный                   | 30              | 3,12             | 1,35       | 18,05                                | 82,20          |
| 338                 | Плоды или ягоды свежие           | 100             | 0,40             | 0,40       | 9,80                                 | 47,00          |
|                     |                                  |                 |                  |            |                                      |                |
|                     |                                  |                 |                  |            |                                      |                |
|                     | Итого :                          | 480             | 17,75            | 17,23      | 66,02                                | 498,60         |
| ЗАВТРАК 5-11 классы |                                  |                 |                  |            |                                      |                |
| 204                 | Макароны отварные с сыром        | 200             | 13,54            | 15,92      | 34,12                                | 334,40         |
| 382                 | Какао с молоком                  | 200             | 4,08             | 3,54       | 17,58                                | 118,60         |
|                     | Хлеб пшеничный                   | 40              | 4,16             | 1,80       | 17,40                                | 109,60         |
| 338                 | Плоды или ягоды свежие           | 100             | 0,40             | 0,40       | 9,80                                 | 47,00          |
|                     | Итого :                          | 540             | 22,18            | 21,66      | 78,90                                | 609,60         |
| ОБЕД                |                                  |                 |                  |            |                                      |                |
| 21                  | Салат из соленых огурцов с луком | 100             | 0,83             | 5,03       | 1,84                                 | 56,00          |
| 135                 | Солянка сборная мясная           | 250             | 12,63            | 17,85      | 3,08                                 | 225,48         |
| 304                 | Рис отварной                     | 180             | 4,37             | 6,44       | 44,03                                | 251,64         |
| 92                  | Котлета рыбная (треска)          | 100             | 14,10            | 2,60       | 8,60                                 | 114,30         |
| 342                 | Компот из свежих плодов          | 200             | 0,40             | 0,16       | 26,88                                | 108,56         |
| 330                 | Соус сметанный                   | 50              | 0,70             | 2,50       | 2,93                                 | 37,05          |
|                     | Хлеб пшеничный                   | 40              | 4,16             | 1,80       | 17,40                                | 109,60         |
|                     | Хлеб ржано-пшеничный             | 40              | 3,08             | 0,56       | 15,08                                | 91,96          |
|                     |                                  |                 |                  |            |                                      |                |
|                     | Итого :                          | 960             | 40,27            | 36,94      | 119,84                               | 994,59         |
|                     | Итого : за день                  | 1980            | 80,20            | 75,83      | 264,76                               | 2102,79        |

Шеф-повар: Пташиц Т.С.