

МЕНЮ

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

Номер рецеп- туры	Наименование блюда	Вес блюда Г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки Г.	Жиры Г.	Углеводы Г.	
ЗАВТРАК 1-4 классы						
125	Картофель отварной (с маслом)	150	2,88	5,65	19,98	150,00
243	Сосиски отварные	90	6,38	18,24	0,40	268,36
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
	Хлеб пшеничный	30	3,12	1,35	13,05	82,20
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого :	570	12,90	25,66	56,93	603,42
ЗАВТРАК 5-11 классы						
125	Картофель отварной (с маслом)	200	3,84	7,54	26,64	200
243	Сосиски отварные	100	7,09	20,27	0,45	298,18
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
	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 :	640	15,61	30,03	67,99	710,64
ОБЕД						
67	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122,00
96	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25
116	Голубцы ленивые (с соусом)	200	13,80	12,14	14,54	221,34
342	Компот из свежих плодов	200	0,40	0,16	26,88	108,56
	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	24,86	29,78	92,42	760,71
	Итого : за день	2040	53,37	85,47	217,34	2074,77

Шеф-повар:  Пташиц Т.С.