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

МЕНЮ

Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда г.	Пищевые вещества Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энергетическая ценность (Ккал)
	ЗАВТРАК 1-4 классы					
183	Каша жидкая мол.из гречневой крупы (с маслом или сахаром)	210	9,09	13,00	35,17	295,01
	Хлеб пшеничный	30	3,12	1,35	13,05	82,20
15	Сыр (порциями)(Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого :	560	17,37	20,67	71,72	552,07
	ЗАВТРАК 5-11 классы					
183	Каша жидкая мол.из гречневой крупы (с маслом или сахаром)	210	9,09	13,00	35,17	295,01
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
15	Сыр (порциями)(Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108,00
	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 :	580	20,73	24,07	76,07	615,47
	ОБЕД					
75	Икра свекольная или морковная	100	2,37	0,10	22,87	185,30
102	Суп картофелиный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25
259	Жаркое по- домашнему	200	18,52	20,68	18,94	337,14
346	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,44	0,10	34,00	141,20
	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	34,07	28,51	124,82	1013,45
	Итого : за день	1970	72,17	73,25	272,61	2180,99

Шеф-повар: Т.С.Пташиц