

МЕНЮ

г. Тверь, даю
 Директор МКОУ СОШ №4
 И.В. Иванова
 "13" сентября 2022г.

Номер рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда Г.	Пищевые вещества		Углеводы Г.	Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки Г.	Жиры Г.		
ЗАВТРАК 1-4 классы						
223	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	150	18,95	16,40	42,90	459,72
	Хлеб пшеничный	30	3,12	1,35	13,05	82,20
16	Колбаса(порциями)	20	3,42	6,76	0,04	74,60
379	кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого :	500	29,05	27,59	81,73	764,12
ЗАВТРАК 5-11 классы						
223	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	200	25,26	21,86	57,20	612,96
	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,80	17,40	109,60
16	Колбаса(порциями)	30	5,13	10,14	0,06	111,90
379	кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого :	570	38,11	36,88	100,40	982,06
ОБЕД						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	70,60
56	Борщ с капустой и картофелем	260	1,66	4,99	11,67	97,50
370	Плов из отварной говядины	200	15,12	14,88	39,36	352,00
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60
	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,80	17,40	109,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	91,96
	Итого :	1710	66,80	68,41	240,58	1965,92
	Итого : за день	2780,0	133,96	132,88	422,71	3712,10