

МЕНЮ

Утверждаю
 Директор МКОУ СОШ №4
 М.В. Иванова
 "06" 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						
222	Пудинг из творога(запеченный)(с соусом)	150	15,45	13,05	26,70	286,88
376	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01
	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 :	495	19,03	14,82	64,56	476,09
ЗАВТРАК 5-11 классы						
222	Пудинг из творога(запеченный)(с соусом)	200	20,60	17,40	35,60	382,50
376	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01
	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 :	555	25,22	19,62	77,81	599,11
ОБЕД						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	70,60
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25
246	Гуляш из отворной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00
248	Каша перловая рассыпчатая	180	5,51	8,08	37,76	251,10
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 :	1565	58,58	56,03	207,58	1590,18
	Итого : за день	2615,00	102,83	90,47	349,95	2665,38

Шеф-повар:  Т.С. Пташиц