



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 4
С.С. Сидорова 2024 г.

МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4
 Дата: 05.12.2024
 День: _____
 Номер: 1
 Номер для печати: 4
 Возрастная категория: 13 лет и старше

№ п/п	Пример блюда, наименование блюда	Выход в граммах	Жир	Белки	Углеводы	Калорийность	Цена
ЗАВТРАК							
1.	Нарезка крабовая	100	1,08	0,08	20,45	89,28	23,00 Р
2.	Пюре из отварной говядины	200	20,40	19,09	32,44	296,00	90,00 Р
3.	Фруктовый чай (с абрикосом)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	10,00 Р
4.	Хлеб пшеничный	50	2,98	0,36	21,08	111,62	2,50 Р
5.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	3,00 Р
	Всего:	590	27,30	26,28	102,53	739,54	
							128,70 Р
ОБЕД							
1.	Салат "Витаминный" (кабачок свежий, капуста, морковь)	100	1,18	1,20	8,88	69,13	20,00 Р
2.	Рассольник	250	2,23	6,23	14,98	127,26	25,00 Р
3.	Голубцы мясные	100	8,33	8,30	6,36	190,40	52,00 Р
4.	Каша вязкая (рисовая)	180	5,58	10,98	31,08	257,20	22,00 Р
5.	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	10,00 Р
6.	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	3,00 Р
7.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	3,00 Р
8.	Фрукты свежие (Яблоко кубинское)	120	0,50	0,50	12,25	53,30	15,00 Р
	Всего:	1050	24,24	26,31	132,10	976,27	150,00 Р
Полдник 2 смена (по желанию)							
1.	Каша "Дружба" молочная	250	8,23	10,41	43,86	311,30	
2.	Какао 2,5 %	200	6,00	6,40	8,21	114,40	
	Всего:	450	14,23	16,81	52,07	325,70	

Директор МБОУ СОШ № _____
 За производство ООО "Ваша северная кухня" _____

Итого
Северная
кухня