



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ №4
 04 сентября 2024 г.

меню

Наименование и номер школы № 4
 Дата 04.09.2024
 День: _____
 Неделя: _____
 Номер дня недели: 3
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Белки	Жиры	Углевод н	калорийно сть
ЗАВТРАК						
1.	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,70	1,00	2,60	22,20
2.	Митболы из говядины	90	15,55	18,67	8,06	191,86
3.	Макаронные изделия отварные с овощами	170	0,65	5,19	26,62	172,50
4.	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50
5.	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81
6.	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52
7.	Кондитарское изделие (печенье промышленного производства)	20	1,69	2,25	13,95	82,89
	Всего:	590	21,61	27,59	88,32	637,28
ОБЕД						
1.	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62
2.	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,21	12,00	118,60
3.	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00
4.	Каша вязкая (гречневая)	150	8,85	5,15	39,80	243,75
5.	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84
6.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30
7.	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42
8.	Нисломолочный напиток (Кефир 2,5%)	200	6,00	5,40	8,21	114,40
	Всего:	970	38,64	36,07	133,34	1057,92
ПОЛДНИК						
1.	Запеканка рисовая с творогом с маслом	160	10,56	10,23	18,30	174,6
2.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49
	Всего:	360	11,22	10,32	50,31	306,09

Директор МБОУ СОШ №4 Ваша сервисная компания
 Зап. производство ООО "Ваша сервисная компания"