



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 4

14 января 2025 г.

МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4
Дата 14.01.2025
День:
Неделя: 2
Номер дня недели: 7
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность	цена
ЗАВТРАК							
1.	Салат из белокачанной капусты	60	0,78	1,90	3,87	36,24	17,00р.
2.	Рыгу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	55,00р.
3.	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	10,00р.
4.	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	2,50р.
5.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	2,50р.
6.	Кисломолочный напиток (Кофир 2,5%)	180	5,40	5,76	7,39	102,96	28,00 Р
	Всего:	680	22,83	19,95	94,07	654,38	
							115,00р.
ОБЕД							
1.	Овощи по-сезону (огурец соленый/огурец свежий)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	17,00 Р
2.	Борщ с клустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,75	106,76	23,00 Р
3.	Рыба, тушеная с овощами	120	11,71	1,97	5,74	88,28	50,00 Р
4.	Ризотто с овощами	150	3,50	4,22	31,07	257,20	20,00 Р
5.	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	10,00 Р
6.	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	3,00 Р
7.	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	2,00 Р
	Всего:	810	22,35	11,016	109,816	751,7	
							125,00 Р
Полдник 2 смена (опт+ив)							
1	Лашшеви с творогом	110	10,56	7,11	18,3	124,1	
2	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80	
3	Пирожок с повидлом	65	3,65	4,02	33,50	121,6	
		375	15,21	11,33	72	330,50	

Директор МБОУ СОШ №

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"

МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4
Дата 14.01.2025
День:
Неделя: 2
Номер дня недели: 8
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Жиры	Белки	Углево ды	Калори йность	цена
ЗАВТРАК							
1.	Салат из белокачанной капусты	100	1,30	3,16	6,45	61,23	29,00 Р
2.	Рыгу из птицы	230	16,51	15,40	19,98	284,57	60,00 Р
3.	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	10,00 Р
4.	Хлеб ржаной	60	3,36	0,67	27,24	121,25	3,50 Р
5.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	2,50 Р
6.	Кисломолочный напиток (кофир 2,5%)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	30,00 Р
	Всего:	830	29,86	25,92	118,14	829,58	
							135,00 Р
ОБЕД							
1.	Овощи по-сезону (огурец соленый/огурец свежий)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	20,00 Р
2.	Борщ с клустой и картофелем	250	2,50	6,25	16,80	133,45	25,00 Р
3.	Рыба, тушеная с овощами	140	13,70	1,97	5,74	103,00	58,00 Р
4.	Ризотто с овощами	180	4,20	5,06	37,28	308,60	22,00 Р
5.	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	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
	Всего:	970	27,54	14,44	133,84	888,93	
							141,00 Р
Полдник 2 смена (опт+ив)							
1	Лашшеви с творогом	130	12,48	8,4	21,63	146,7	
2	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	
3	Пирожок с повидлом	65	3,65	4,02	33,50	121,6	
		395	17,13	12,42	75,33	353,10	

Директор МБОУ СОШ №

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"