



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ СОШ № 4  
12 ноября 2024

## МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4  
 Дата: 12.11.2024  
 День: \_\_\_\_\_  
 Номер: 2  
 Номер дня недели: \_\_\_\_\_  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	выход в граммах	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийно сть
<b>ЗАВТРАК</b>						
1.	Салат из белокачанной капусты	60	0,78	1,90	3,87	36,24
2.	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	13,20	216,52
3.	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84
4.	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52
5.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30
6.	Кисломолочный напиток (Кефир 2,5%)	180	5,40	5,76	7,39	102,96
	<b>Всего:</b>	<b>680</b>	<b>22,83</b>	<b>19,95</b>	<b>94,07</b>	<b>654,38</b>
<b>ОБЕД</b>						
1.	Овощи по-сезону (огурец соленый/огурец свежий)	60	0,48	0,06	1,02	6,00
2.	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,75	106,76
3.	Рыба, тушеная с овощами	120	11,71	1,97	5,74	88,28
4.	Ризотто овощами	150	3,50	4,22	31,07	257,20
5.	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10
6.	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94
7.	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42
	<b>Всего:</b>	<b>810</b>	<b>22,35</b>	<b>11,016</b>	<b>109,816</b>	<b>751,7</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
1.	Лепешки с творогом	110	10,56	7,11	18,3	124,1
2.	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80
3.	Пирожки с повидлом	65	3,65	4,02	33,50	121,6
	<b>Всего:</b>	<b>375</b>	<b>15,21</b>	<b>11,33</b>	<b>72</b>	<b>330,50</b>

Директор МБОУ СОШ № 4

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"

