



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ СОШ № 4  
 06.11.2024 г.

**меню**

Наименование и номер школы № 4  
 Дата: 06.11.2024  
 День: \_\_\_\_\_  
 Неделя: 1  
 Номер дни недели: 3  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Проект меню, наименование блюда	выход в граммах	Белки	Жиры	Углевод ы	калорийно сть
<b>ЗАВТРАК</b>						
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.	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	20	1,69	2,25	13,95	82,89
	Всего:	590	21,61	27,59	88,32	637,28
<b>ОБЕД</b>						
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.	Кисломолочный напиток (Кефир 2,5%)	200	6,00	6,40	8,21	114,40
	Всего:	970	38,64	36,07	133,34	1037,92
<b>ПОЛДНИК</b>						
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 В.А. Давыдов  
 Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"