



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ № 4 *Иванов*
 14.11.2014

МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4
 Дата 14.11.2014
 День: _____
 Неделя: 2
 Номер дня недели: 9
 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	весом в грам и/ли мл	Белки	Жиры	Углево ды	Калорий ность
ЗАВТРАК					
Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57
Зрелые рыбные рубленные	90	9,42	14,94	13,99	178,00
Картофель отварной	150	2,93	5,06	17,39	126,80
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81
Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52
Всего:	550	17,25	20,51	85,74	549,50
ОБЕД					
Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	60	0,71	1,92	5,33	47,64
Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,21	12,00	118,60
Фрикадельки из кур	90	10,34	15,75	5,60	214,00
Макароны отварные с овощами	150	0,57	5,51	24,36	149,31
Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80
Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30
Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83
Кисломолочный напиток(Кефир 2,5%)	180	6,00	6,40	8,21	114,40
Всего:	960	27,24	34,93	100,92	875,88
ПОЛДНИК					
Сырники со сметанным соусом 150/20	170	11,30	14,10	24,50	200,1
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	370	14,09	17,29	44,21	318,79

Директор МБОУ СОШ № 4

Зав. производством ООО "Ваши сервисная компания"

