



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 4
22.11.2014 2022

МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4
Дата 22.11.2014
День _____
Неделя 1
Номер дня недели: 5
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход, в граммах	Белки	Жиры	Углевод м	Калорийность
ЗАВТРАК					
Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90
Рыба, тушеная с овощами	120	11,71	1,97	5,74	88,28
Пюре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105,00
Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46
Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30
Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52
Всего	595	23,01	11,06	65,35	460,46
ОБЕД					
Овощи по-сезону (помидор соевый/ помидор свежий)	60	0,67	0,06	2,10	12,00
Щи из квашенной капусты с картофелем	200	1,35	4,29	6,96	71,8
Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80
Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30
Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83
Пирог "Южный"	80	5,44	5,46	39,38	148,41
Всего	795	25,64	22,47	118,86	703,66
ПОЛДНИК					
Каша манная молочная	210	5,10	10,72	33,42	250,56
Кваас с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52
Всего	410	9,18	14,26	51	369,08

Директор МБОУ СОШ № 4 И.И.И.
Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания" И.И.И.