



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ № 4
 15 ноября 2021 г.

МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4
 Дата: 15.11.2021
 День: _____
 Неделя: 2
 Номер дня недели: 10
 Возрастная категория: 7-11 лет

Пример пищи, наименование блюда	высосо в граммах	Белки	Жиры	Углевод м	Калорийно сть
ЗАВТРАК					
Салат из моркови с яблоком	60	0,09	1,30	7,81	62,20
Пудинг из творога запеченый	160	13,20	13,92	21,20	241,88
Сгущенное молоко	30	4,50	7,50	23,76	63,54
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52
Хлеб пшеничный	20	1,19	0,14	8,43	44,65
Фрукты свежие (яблоко кубанское)	120	1,80	1,80	25,20	115,20
Всего	590	24,86	28,20	103,98	645,99
ОБЕД					
Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62
Суп картофельный с клецками	200	2,05	2,15	13,27	133,1
Финболы	90	7,93	6,58	9,41	128,58
Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	27,20	209,00
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
Всего	780	19,53	18,08	110,20	777,23
ПОЛДНИК					
Каша жидкая молочная (гречневая)	200	4,03	5,13	10,30	161,5
Бутерброд с сыром 30/5/15	50	5,80	8,30	14,83	129,8
Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46
Всего	450	9,9	13,45	40,13	351,76

Директор МБОУ СОШ № 4 *И.В.Иванова*

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"