



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ № _____
 20.11.2024 г.

меню

Наименование и номер школы № _____
 Дата: 20.11.2024
 День: _____
 Неделя: _____
 Номер дни недели: _____
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Примечание, наименование блюда	входо в граммах	Белки	Жиры	Углеводные	калорийность
ЗАВТРАК						
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
ОБЕД						
1.	Салат из квашенной 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 ячневая (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
ПОЛДНИК						
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 № _____

Зав. производством ООО "Ваши сервисная компания"