



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ № 4
О.А. Мухоморова 2014

МЕНЮ

Исчисление и номер школы № 4
 Дата: 01.11.2014
 Класс: _____
 Направление: 1
 Номер для меню: 5
 Возрастная категория: 7-11 лет

Пример меню: наименование блюда	кислота в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Каша из гречки вареной	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	6,20	8,70	105,00
Чай черный с сахаром	200	0,07	0,62	15,00	60,46
Хлеб пшеничный	40	2,28	0,29	16,86	89,30
Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52
Всего	595	23,01	11,00	65,35	460,46
ОБЕД					
Овощи по-сезону (помидор соевый/ помидор свежий)	60	0,67	0,06	2,10	12,00
Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,35	4,20	6,96	71,8
Рыбу по-татарски	175	12,56	11,72	13,20	216,52
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80
Хлеб пшеничный	40	2,28	0,29	16,86	89,30
Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83
Пюре "Изюмный"	80	5,44	5,46	39,38	148,41
Всего	795	25,64	22,47	118,66	703,66
ПОЛДНИК					
Каша манная молочная	210	5,10	10,72	33,42	250,36
Кисель с медом	200	4,08	3,54	17,58	118,32
Всего	410	9,18	14,26	51	368,68

Директор МБОУ СОШ № 4 О.А. Мухоморова

Зав. производством ООО "Евразийская компания"