



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ № 4 *Ирина*
 19.11.2024 г.



МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4
 Дата: 19.11.2024
 День: _____
 Недель: 1
 Номер дня недели: 2
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прим. пищи, наименование блюда	выход в граммах	Белки	Жиры	Углевод. в г	Калорийность
ЗАВТРАК						
1.	Пудинг из творога запеченый	160	13,20	13,92	21,20	241,88
2.	Сгущенное молоко	30	4,50	7,50	23,76	63,54
3.	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
4.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30
5.	Кисломолочный напиток(Кефир 2,5%)	180	5,40	5,76	7,39	102,96
	Всего:	630	28,27	30,66	88,92	616,37
ОБЕД						
1.	Овощи по-сезону (огурец соленый/ огурец свежий)	60	0,48	0,06	1,02	6,00
2.	Суп с крупой и томатом	200	1,10	4,79	4,88	67,03
3.	Пшеница натуральный рубленый	90	15,55	18,67	8,06	191,86
4.	Каша вязкая пшеница	150	4,94	7,89	32,18	219,00
5.	Фрукты свежие(яблоко кубанское)	120	1,80	1,80	25,20	115,20
6.	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46
7.	Сыр порциан	30	7,8	7,98	0	103,02
8.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30
9.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83
	Всего:	930	36,36	41,95	121,36	932,70
ПОЛДНИК						
1.	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90
2.	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,93	6,40	21,30	92,5
3.	Омлет натуральный	160	14,86	20,48	2,81	308,96
4.	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10
	Всего:	460	21,71	29,56	60,67	587,26

Директор МБОУ СОШ № 4 *Ирина*



Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания" *Ирина*