



УТВЕРЖДАЮ  
 4  
 02.09.2024 г.  
 02.09.2024 г.

## МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4  
 Дата 02.09.2024 г.  
 День: \_\_\_\_\_  
 Неделя: \_\_\_\_\_  
 Номер дня недели: 1  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	высод в граммах	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийнас ть
<b>ЗАВТРАК</b>						
1.	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90
2.	Омлет натуральный	160	14,86	20,48	2,81	308,96
3.	Сыр пармезан	15	3,90	3,99	0,00	51,51
4.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52
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.	Фрукты свежие (яблоко кубинское)	120	0,50	0,50	12,25	55,50
Всего:		605	29,63	31,47	62,23	707,72
<b>ОБЕД</b>						
1.	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,57	53,57
2.	Борщ с картофелем и сметаной	200	2,00	6,50	13,44	120,26
3.	Вок " Курица с рисом и овощами"	180	10,08	18,54	33,66	258,00
4.	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80
5.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30
6.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83
Всего:		720	18,71	26,03	114,89	686,76
<b>ПОЛДНИК</b>						
1.	Макароньы, запеченные с яйцом	150	4,12	5,90	21,00	149,5
2.	Бутерброд с маслом сливочным 30*10	40	2,93	6,40	21,30	92,3
3.	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Всего:		390	9,84	15,49	62,01	362,38

Директор МБОУ СОШ № 4

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"