



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ № 4 *А.И. Давыдов*
 05.11.2024 г.

МЕНЮ

Наименование и номер меню № 4
 Дата: 05.11.2024
 Заня: _____
 Итого: _____
 Номер раз в неделю: 3
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	количество в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК						
1.	Пудинг из творога ванильный	100	13,20	13,92	21,20	241,88
2.	Студенческое молоко	30	4,50	7,50	23,76	63,54
3.	Крефельный напиток с маслом	200	2,79	3,19	19,71	118,69
4.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30
5.	Кисло-сладкий напиток Кофр 2,5%	180	3,40	5,76	7,36	102,86
	Итого:	530	28,27	30,66	88,92	616,37
ОБЕД						
1.	Овощи по-своему (огурец, соевый/огурец свежий)	60	0,48	0,06	1,02	6,00
2.	Суп с вермишелью и томатом	200	3,10	4,79	4,88	67,03
3.	90	15,55	18,87	8,06	191,68	
4.	Валюк васаби пшеница	150	4,94	7,89	32,18	219,00
5.	Фрукты свежие яблоко кубинское	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 голландский	30	7,8	7,88	0	103,02
8.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30
9.	Хлеб ржаной	40	3,24	0,45	18,16	90,83
	Итого:	930	36,36	41,95	121,36	932,70
ПОЛДНИК						
1.	Лесной горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,80
2.	Бургер с мясом свиным 30x10	40	2,95	6,40	21,30	92,3
3.	Омлет натуральный	160	14,86	20,48	2,81	208,99
4.	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10
	Итого:	460	21,71	29,56	60,67	587,26

Директор МБОУ СОШ № 4 *А.И. Давыдов*
 Зав. производством ООО "Валюк сервисные технологии" *А.И. Давыдов*