



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ № 4 *А.И.Иванов*
 05.11.2024

МЕНЮ

Наименование и номер меню № 4
 Дата: 05.11.2024
 Тип: _____
 Место: _____
 Номер дня недели: 3
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Пример блюда	наименование блюда	вес порции г	Белки	Жиры	Углеводы г	Калорийность кДж
ЗАВТРАК							
1.	Пюре из картофеля запеченый		180	11,20	13,92	21,20	241,88
2.	Сладкое молоко		30	4,50	7,50	22,70	62,54
3.	Кофейный напиток с молоком		200	2,70	3,19	19,71	118,00
4.	Хлеб пшеничный		40	2,38	0,29	16,86	89,50
5.	Комбинированный напиток(Какао 2,5%)		180	3,42	5,76	7,88	102,96
	Итого:		630	24,27	30,66	68,55	816,87
ОБЕД							
1.	Омлет (яйцо курица) (отварной картофель)		60	0,48	0,06	1,02	6,01
2.	Суп с гречкой и картофелем		200	1,10	4,79	4,88	67,03
3.	Шницель натуральный рубленый		90	13,93	14,67	8,36	193,86
4.	Каша овсяная молочная		150	4,94	7,89	32,18	219,00
5.	Фрукты свежие (яблоко грушевое)		120	1,80	1,80	24,20	115,20
6.	Чай зеленый с сахаром		200	0,07	0,02	13,00	66,46
7.	Сыр твердый		30	7,8	7,88	0	103,08
8.	Хлеб пшеничный		40	2,38	0,29	16,86	89,50
9.	Хлеб ржаной		40	3,34	0,43	18,16	80,83
	Итого:		930	26,36	41,95	121,36	952,70
ПОЛДНИК							
1.	Печенье сахарное комбинированное		60	2,40	2,30	7,70	66,90
2.	Ветчина с маслом сливочным 30/10		40	2,93	6,40	21,30	92,3
3.	Омлет натуральный		160	14,86	20,48	2,81	308,96
4.	Компот из яблок		200	0,32	0,18	28,86	115,10
	Итого:		460	21,71	29,36	60,67	587,26

Директор МБОУ СОШ № 4 *А.И.Иванов*
 Зав. производством ООО "Ваша специальная диета" *И.И.Иванов*