



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ № 4
 16.12.2024

МЕНЮ

Наименование и номер меню № 4
 Дата: 16.12.2024
 День: 1
 Выход: 1
 Номер дня недели: 1
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Пример блюда	коллекционная база	кислот и щелочей	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК							
1.	Злаковый гарнир консервированный	80	5,40	2,50	7,70	86,90	
2.	Омлет натуральный	400	14,86	20,48	2,81	308,96	
3.	Сыр пармезан	15	3,90	3,96	0,00	51,51	
4.	Каша с маслом	200	4,08	7,54	17,88	118,52	
5.	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81	
6.	Хлеб ржаной	25	1,40	0,20	11,35	50,52	
7.	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	120	0,50	0,50	12,25	35,50	
	Итого:	605	29,63	31,47	62,23	707,71	
ОБЕД							
1.	Нере кабачковая	60	1,01	0,05	12,37	51,57	
2.	Борщ с картофелем и свеклой	200	2,09	6,50	17,84	120,26	
3.	Вин "Курица с рисом и овощами"	180	10,08	18,54	53,60	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	0,27	18,31	80,82	
	Итого:	720	18,71	26,63	114,89	686,76	
ПОЛДНИК							
1.	Макарон, запеченные с сыром	150	4,12	5,90	21,00	140,5	
2.	Поттербург с маслом сливочным 50/10	40	2,91	6,40	21,30	92,3	
3.	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	
	Итого:	390	9,84	15,40	62,01	342,38	

Директор МБОУ СОШ № 4

Зак. производство ООО "Валда с/п/к" (подпись)



МЕНЮ

Наименование и номер меню № 4
 Дата: 16.12.2024
 День: 1
 Выход: 1
 Номер дня недели: 1
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Пример блюда	коллекционная база	кислот и щелочей	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	цена
ЗАВТРАК								
1.	Злаковый гарнир консервированный	100	5,47	4,17	12,83	111,50	28,90 P	
2.	Омлет натуральный	200	18,07	23,60	3,51	386,20	77,00 P	
3.	Сыр пармезан	20	5,20	5,52	0,00	68,68	25,00 P	
4.	Каша с маслом	200	4,08	7,54	17,58	118,52	20,00 P	
5.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	7,50 P	
6.	Хлеб ржаной	45	2,42	0,304	20,43	90,94	3,20 P	
7.	Итого сметаны	120	0,50	0,50	12,25	55,50	15,00 P	
	Итого:	715	38,92	39,92	83,47	930,63	177,60 P	
ОБЕД								
1.	Нере кабачковая	100	1,68	0,08	20,95	89,28	23,00 P	
2.	Борщ с картофелем и свеклой	250	2,50	8,13	16,80	170,33	25,00 P	
3.	Вин "Курица с рисом и овощами"	230	12,48	21,69	41,01	329,66	89,00 P	
4.	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80	13,00 P	
5.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	2,50 P	
6.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,27	18,16	80,82	3,00 P	
	Итого:	860	22,28	32,83	135,98	824,20	137,80 P	
Полдник 2 сметаны (качественно)								
1.	Макарон запечен с сыром	200	5,80	7,87	28,00	201,80		
2.	Поттербург с маслом сливочным 50/10	40	2,91	6,40	21,30	92,3		
3.	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69		
	Итого:	440	11,22	17,46	69,01	412,85		

Директор МБОУ СОШ № 4

Зак. производство ООО "Валда с/п/к" (подпись)

