



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ № 4



МЕНЮ

Наименование и номер раздела № 4
 Дата: 21.11.2024
 День: _____
 Неделя: 1
 Номер дня недели: 4
 Возрастная категория: 7-11 лет

Пример пищи, наименование блюда	высоты и средн масс	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийно сть
ЗАВТРАК					
Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57
Плов из отварной говядины	180	18,36	17,19	29,20	356,40
Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80
Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30
Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52
Всего:	505	23,75	18,21	80,08	611,59
ОБЕД					
Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	60	0,71	1,92	5,33	47,64
Расольник	200	2,02	5,00	11,98	101,81
Голубцы ленивые	90	7,50	7,65	5,63	171,40
Каша овсяная (ячневая)	150	3,23	4,22	25,80	231,80
Фрукты свежие (яблоко кубанское)	120	0,50	0,50	12,25	55,50
Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00
Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42
Всего:	900	18,96	19,95	110,57	844,51
ПОЛДНИК					
Каша "Дружба" молочная	250	8,25	10,41	43,86	211,39
Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40
Всего:	450	14,25	16,81	52,07	325,79

Директор МБОУ СОШ № 4 *А.В.Васи*

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"

