



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 4

4
24 октября 2024

МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4
Дата 24.10.2024
День: _____
Неделя: 2
Номер дня недели: 9
Возрастная категория: 7-11 лет

Пример пищи, наименование блюда	весовое в граммах	Белки	Жиры	Углево- ды	Калорийно- сть
ЗАВТРАК					
Икра рыбная	60	1,01	0,05	12,27	53,57
Зразы рыбные рубленые	90	9,42	14,94	13,99	178,00
Картофель отварной	150	2,93	5,06	17,39	126,80
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81
Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52
Всего:	550	17,25	20,51	85,74	549,50
ОБЕД					
Салат "Витаминный" (из яблок свежее, капуста, морковь)	60	0,71	1,92	5,33	47,64
Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,21	12,00	118,80
Фрикадельки из кур	90	10,34	15,75	5,60	214,00
Макаронные отварные с овощами	150	0,57	5,51	24,36	149,31
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	40	2,24	0,45	18,16	80,83
Кисломолочный напиток (Кефир 2,5%)	180	6,00	6,40	8,21	114,40
Всего:	960	27,24	34,93	100,92	875,88
ПОЛДНИК					
Сырники со сметанным соусом 150/20	170	11,30	14,10	24,50	200,1
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	370	14,09	17,29	44,21	318,79

Директор МБОУ СОШ № 4

За производство ООО "Ваша сервисная компания"