



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ № 10
 И.С. [Подпись] 2024

МЕНЮ

Позволяется в этот день № 4
 Дата: 08.11.2024
 День: _____
 Месяц: _____
 Номер дня недели: _____
 Количество порций: _____

Продукты питания	Количество в граммах	Жиры	Белки	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Пшеничный хлеб из обдирочной пшеницы	40	1,40	2,50	7,70	66,80
Рыба, сушеная с маслом	120	11,72	1,87	1,74	88,28
Пшеница вареная	180	4,03	6,80	8,70	109,80
Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	12,00	60,40
Хлеб пшеничный	40	2,28	0,29	10,80	69,20
Хлеб пшеничный	25	1,43	0,23	11,25	50,12
Итого	605	23,01	11,66	45,25	466,60
ОБЕД					
Овощи по-своему (помидор соевый, помидор свежий)	80	0,07	0,06	2,10	12,08
Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,05	4,20	6,56	71,8
Рис с маслом	175	12,56	11,72	13,20	216,32
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80
Хлеб пшеничный	40	2,28	0,29	10,80	69,20
Хлеб пшеничный	40	2,24	0,47	18,16	81,83
Пюре "Оливий"	80	5,44	1,46	39,38	148,4
Итого	795	25,64	22,47	118,86	703,64
ПОЛДНИК					
Каша овсяная молочная	210	8,10	16,70	13,42	270,36
Каша с яблоком	200	4,08	3,34	17,38	118,32
Итого	410	12,18	20,04	30,80	388,68

Директор МБОУ СОШ № 10 [Подпись]

М.П. [Печать]

М.П. [Печать]