



УТВЕРЖДАЮ
 4
 02.09.2024
 2024

МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4
 Дата 02.09.2024 г.
 День: _____
 Неделя: _____
 Номер дня недели: 1
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Пример подачи наименование блюда	всего в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК						
1.	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,30	7,70	66,90
2.	Омлет натуральный	160	14,86	20,48	2,81	308,96
3.	Сыр порцирами	15	3,90	3,99	0,00	51,51
4.	Кавио с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52
5.	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81
6.	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52
7.	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	120	0,50	0,50	12,25	55,50
	Всего:	605	29,63	31,47	62,23	707,72
ОБЕД						
1.	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,57	53,57
2.	Борщ с картофелем и сметаной	200	2,00	6,50	13,44	120,26
3.	Вок " Курица с рисом и овощами"	180	10,08	18,54	33,66	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	0,45	18,16	80,83
	Всего:	720	18,71	26,03	114,89	686,76
ПОЛДНИК						
1.	Макаронны, запеченные с яйцом	150	4,12	5,90	21,00	149,5
2.	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,93	6,40	21,30	92,3
3.	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Всего:	390	9,84	15,49	62,01	362,38

Директор МБОУ СОШ № 4

Зав. производством ООО "Ваша современная компания"