



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ СОШ № 4

07 апреля 2025 г.

## МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4  
 Дата: 07.04.2025  
 День: \_\_\_\_\_  
 Номер дня недели: 2  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	выход в граммах	Белки	Жиры	Углевод г	Калори днность	цена
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,90	3,87	36,24	17,00р.
2.	Рыгу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,32	55,00р.
3.	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	10,00р.
4.	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	2,50р.
5.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	2,50р.
6.	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	180	5,40	5,76	7,39	102,96	28,00 Р
	Всего:	680	22,83	19,95	94,07	654,38	
							115,00р.
<b>ОБЕД</b>							
1.	Овощи по-сезону (огурец соевый/огурец свежий)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	17,00 Р
2.	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,75	106,76	23,00 Р
3.	Рыба, тушеная с овощами	120	11,71	1,97	5,74	88,28	50,00 Р
4.	Ризотто с овощами	150	3,50	4,22	31,07	257,20	20,00 Р
5.	Компот из яблок	200	0,32	0,18	28,86	119,10	10,00 Р
6.	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	23,30	133,94	3,00 Р
7.	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	2,00 Р
	Всего:	810	22,35	11,016	109,816	791,7	
							125,00 Р
<b>Полдник 2 смены (ов+г/нп)</b>							
1	Лавашек с творогом	110	10,56	7,11	18,3	124,1	
2	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80	
3	Пирожок с повидлом	65	3,65	4,02	33,50	121,6	
		375	15,21	11,33	72	330,50	

Директор МБОУ СОШ №

Зав. производством ООО "Ваше сервированная компания"

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ СОШ № 4

07.04.2025 г.

## МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4  
 Дата: 07.04.2025  
 День: \_\_\_\_\_  
 Номер дня недели: 2  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	выход в граммах	Жиры	Белки	Углевод г	Калори днность	цена
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	Салат из белокочанной капусты	100	1,30	3,16	6,45	61,23	29,00 Р
2.	Рыгу из птицы	230	16,31	15,40	19,98	284,57	60,00 Р
3.	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	10,00 Р
4.	Хлеб ржаной	60	3,36	0,67	27,24	121,25	3,50 Р
5.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	2,50 Р
6.	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	30,00 Р
	Всего:	830	29,86	25,92	118,14	829,58	
							135,00 Р
<b>ОБЕД</b>							
1.	Овощи по-сезону (огурец соевый/огурец свежий)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	20,00 Р
2.	Борщ с капустой и картофелем	250	1,50	6,25	16,30	133,45	25,00 Р
3.	Рыба, тушеная с овощами	140	13,70	1,97	5,74	103,00	58,00 Р
4.	Ризотто с овощами	180	4,20	5,06	37,28	308,60	22,00 Р
5.	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	10,00 Р
6.	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	23,30	133,94	3,00 Р
7.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,43	18,16	80,83	3,00 Р
	Всего:	970	27,54	14,44	133,84	888,93	
							141,00 Р
<b>Полдник 2 смены (ов+г/нп)</b>							
1	Лавашек с творогом	130	12,48	8,4	21,63	146,7	
2	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	
3	Пирожок с повидлом	65	3,65	4,02	33,50	121,6	
		395	17,13	12,42	75,33	353,10	

Директор МБОУ СОШ №

Зав. производством ООО "Ваше сервированная компания"