



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № _____

20.11.2024 г.

МЕНЮ

Наименование и номер школы № _____
 Дата: 20.11.2024
 День: _____
 Меню: 1
 Номер дни недели: 3
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	выход в граммах	Белки	Жиры	Углевод ы	калорийно сть
ЗАВТРАК						
1.	Салат из свежих с огурцами солеными	60	0,70	1,00	2,60	22,20
2.	Митболы из говядины	90	15,55	18,67	8,08	191,86
3.	Макаронные изделия отварные с овощами	170	0,65	5,19	26,62	172,50
4.	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50
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.	Кондитерское изделие (лепешка промышленного производства)	20	1,69	2,25	13,95	82,89
	Всего:	590	21,61	27,59	88,32	637,28
ОБЕД						
1.	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62
2.	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,21	12,00	118,60
3.	Гуляш из говядины	100	14,35	16,79	2,89	221,00
4.	Каша овсяная (гречневая)	150	8,85	5,15	39,80	243,75
5.	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84
6.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30
7.	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42
8.	Кисломолочный напиток (Кефир 2,5%)	200	6,00	6,40	8,21	114,40
	Всего:	970	38,64	36,07	133,34	1037,92
ПОЛДНИК						
1.	Запеканка рисовая с творогом с маслом	160	10,56	10,23	18,30	174,6
2.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49
	Всего:	360	11,22	10,32	50,31	306,09

Директор МБОУ СОШ № _____

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"