



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ № 4
12 ноября 2024

МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4
 Дата: 12.11.2024
 День: _____
 Номер: _____
 Номер дня недели: _____
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК						
1.	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,90	3,87	36,24
2.	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52
3.	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84
4.	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52
5.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30
6.	Кисломолочный напиток (Кефир 2,5%)	180	5,40	5,76	7,39	102,96
	Всего:	680	22,83	19,95	94,07	654,38
ОБЕД						
1.	Овощи по-сезону (огурец соленый/огурец свежий)	60	0,48	0,06	1,02	6,00
2.	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,75	106,76
3.	Рыба, сушеная с овощами	120	11,71	1,97	5,74	88,28
4.	Ризотто овощами	150	3,50	4,22	31,07	257,20
5.	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10
6.	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94
7.	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42
	Всего:	810	22,35	11,016	109,816	751,7
ПОЛДНИК						
1.	Лепешки с творогом	110	10,56	7,11	18,3	124,1
2.	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80
3.	Пирожки с повидлом	65	3,65	4,02	33,50	121,6
	Всего:	375	15,21	11,33	72	330,50

Директор МБОУ СОШ № 4 *Д.И.Иванов*

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"