

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ СОШ № 4



# МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4 МБОУ СОШ № 4 г. Лабинск  
 Дата 16 сентября  
 День: понедельник  
 Неделя 1  
 Номер дня недели: 1  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № п/п                           | Пример пищи, наименование блюда    | выход в граммах | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность  | цена            |
|---------------------------------|------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                  |                                    |                 |              |              |               |               |                 |
| 1.                              | Зеленый горошек консервированный   | 60              | 3,40         | 2,50         | 7,70          | 66,90         | 20,00 Р         |
| 2.                              | Омлет натуральный                  | 160             | 14,86        | 20,48        | 2,81          | 308,96        | 60,00 Р         |
| 3.                              | Сыр порциями                       | 15              | 3,90         | 3,99         | 0,00          | 51,51         | 20,00 Р         |
| 4.                              | Какао с молоком                    | 200             | 4,08         | 3,54         | 17,58         | 118,52        | 20,00 Р         |
| 5.                              | Хлеб пшеничный                     | 25              | 1,49         | 0,18         | 10,54         | 55,81         | 2,00 Р          |
| 6.                              | Хлеб ржаной                        | 25              | 1,40         | 0,28         | 11,35         | 50,52         | 2,50 Р          |
| 7.                              | Фрукты свежие (яблоко кубанское)   | 120             | 0,50         | 0,50         | 12,25         | 55,50         | 15,00 Р         |
|                                 | Всего:                             | <b>605</b>      | <b>29,63</b> | <b>31,47</b> | <b>62,23</b>  | <b>707,72</b> | <b>139,50 Р</b> |
| <b>ОБЕД</b>                     |                                    |                 |              |              |               |               |                 |
| 1.                              | Икра кабачковая                    | 60              | 1,01         | 0,05         | 12,57         | 53,57         | 19,00 Р         |
| 2.                              | Борщ с картофелем                  | 200             | 2,00         | 6,50         | 13,44         | 120,26        | 23,00 Р         |
| 3.                              | Вок "Курица с рисом и овощами"     | 180             | 10,08        | 18,54        | 33,66         | 258,00        | 65,00 Р         |
| 4.                              | Сок фруктовый                      | 200             | 1,00         | 0,20         | 20,20         | 84,80         | 15,00 Р         |
| 5.                              | Хлеб пшеничный                     | 40              | 2,38         | 0,29         | 16,86         | 89,30         | 2,50 Р          |
| 6.                              | Хлеб ржаной                        | 40              | 2,24         | 0,45         | 18,16         | 80,83         | 3,00 Р          |
|                                 | Всего:                             | <b>720</b>      | <b>18,71</b> | <b>26,03</b> | <b>114,89</b> | <b>686,76</b> | <b>127,50 Р</b> |
| <b>Подник 2 смена (овз+ини)</b> |                                    |                 |              |              |               |               |                 |
| 1.                              | Макароны запечен 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        |                 |
|                                 |                                    | <b>390</b>      | <b>9,84</b>  | <b>15,49</b> | <b>62,01</b>  | <b>362,38</b> |                 |

Директор МБОУ СОШ № 4



Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"



*С. П. Жукова*

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ СОШ № 7

" 16 " 09 2013



# МЕНЮ

Наименование и номер школы № 7 МБОУ СОШ № 7 г. Лодкиск

Дата 16 сентября

День: понедельник

Неделя: 1

Номер дня недели: 1

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № п/п                            | Прием пищи, наименование блюда     | выход в граммах | Жиры  | Белки | Углево<br>ды | Калорийно<br>сть | цена     |
|----------------------------------|------------------------------------|-----------------|-------|-------|--------------|------------------|----------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                   |                                    |                 |       |       |              |                  |          |
| 1.                               | Зеленый горошек консервированный   | 100             | 5,67  | 4,17  | 12,83        | 111,50           | 28,90 Р  |
| 2.                               | Омлет натуральный                  | 200             | 18,57 | 25,60 | 3,51         | 386,20           | 77,00 Р  |
| 3.                               | Сыр порциями                       | 20              | 5,20  | 5,32  | 0,00         | 68,68            | 25,00 Р  |
| 4.                               | Какао с молоком                    | 200             | 4,08  | 3,54  | 17,58        | 118,52           | 20,00 Р  |
| 5.                               | Хлеб пшеничный                     | 40              | 2,38  | 0,29  | 16,86        | 89,30            | 2,50 Р   |
| 6.                               | Хлеб ржаной                        | 45              | 2,52  | 0,504 | 20,43        | 90,94            | 3,20 Р   |
| 7.                               | Яблоко свежее                      | 120             | 0,50  | 0,50  | 12,25        | 55,50            | 15,00 Р  |
|                                  | Всего                              | 725             | 38,92 | 39,92 | 83,47        | 920,63           |          |
|                                  |                                    |                 |       |       |              |                  | 171,60 Р |
| <b>ОБЕД</b>                      |                                    |                 |       |       |              |                  |          |
| 1.                               | Икра кабачковая                    | 100             | 1,68  | 0,08  | 20,95        | 89,28            | 23,00 Р  |
| 2.                               | Борщ с картофелем и сметаной       | 250             | 2,50  | 8,13  | 16,80        | 150,33           | 25,00 Р  |
| 3.                               | Вок "Курица с рисом и овощами"     | 230             | 12,88 | 23,69 | 43,01        | 329,66           | 69,00 Р  |
| 4.                               | Сок фруктовый                      | 200             | 1,00  | 0,20  | 20,20        | 84,80            | 15,00 Р  |
| 5.                               | Хлеб пшеничный                     | 40              | 2,38  | 0,29  | 16,86        | 89,30            | 2,50 Р   |
| 6.                               | Хлеб ржаной                        | 40              | 2,24  | 0,45  | 18,16        | 80,83            | 3,00 Р   |
|                                  | Всего                              | 860             | 33,27 | 31,09 | 130,28       | 824,20           |          |
|                                  |                                    |                 |       |       |              |                  | 137,50 Р |
| <b>Полдник 2 смена (овз+инв)</b> |                                    |                 |       |       |              |                  |          |
| 1                                | Макароны запечен с яйцом           | 200             | 5,50  | 7,87  | 28,00        | 201,86           |          |
| 2                                | Бутерброд с маслом сливочным 30/10 | 40              | 2,93  | 6,40  | 21,3         | 92,3             |          |
| 3                                | Кофейный напиток с молоком         | 200             | 2,79  | 3,19  | 19,71        | 118,69           |          |
|                                  | Всего                              | 440             | 11,22 | 17,46 | 69,01        | 412,85           |          |

Директор МБОУ СОШ № 7

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"







ООО «Ваша сервисная компания»



МОБУ СОШ №7 г. Лабинск

# КОНТРОЛЬНОЕ БЛЮДО

