

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ №

28 ноября 2024 г.

*В.А. Лопатин*

# МЕНЮ

Наименование и номер школы № МБОУ СОШ № 4 г. Ладисск

Дата 28 ноября

День: четверг

Неделя: 2

Номер дня недели: 9

Возраст: 7-11 лет

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	выход в граммах	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорийнос-ть	цена
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	19,00р.
2.	Зразы рыбные рубленые	90	9,42	14,94	13,99	178,00	38,50р.
3.	Картофель отварной	150	2,93	5,06	17,39	126,80	30,00р.
4.	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	15,00р.
5.	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81	2,00р.
6.	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	2,50р.
	Всего:	<b>550</b>	<b>17,25</b>	<b>20,51</b>	<b>85,74</b>	<b>549,50</b>	
							107,00р.
<b>ОБЕД</b>							
1.	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	60	0,71	1,92	5,33	47,64	17,00 Р
2.	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,21	12,00	118,60	23,00 Р
3.	Фрикадельки из кур	90	10,34	15,75	5,60	214,00	35,00 Р
4.	Макаронны отварные с овощами	150	0,57	5,51	24,36	149,31	19,00 Р
5.	Фруктовый чай ( с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	10,00 Р
6.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	2,50 Р
7.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	3,00 Р
8.	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	180	5,40	5,76	7,39	102,96	28,00 Р
	Всего:	<b>960</b>	<b>26,64</b>	<b>34,29</b>	<b>100,10</b>	<b>864,44</b>	
							137,50 Р
<b>Полдник 2 смена (овз+инв)</b>							
1.	Сырники со сметанным соусом 150/20	170	11,30	14,10	24,50	200,1	
2.	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	
	Всего:	<b>370</b>	<b>14,09</b>	<b>17,29</b>	<b>44,21</b>	<b>318,79</b>	

Директор МБОУ СОШ № 4

*В.А. Лопатин*

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"

*Е.Н. Зюрина*

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ СОШ № 7

*Е.А. Ломадия*  
 "28" ноября 2024 г.



# МЕНЮ

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

Дата 28 ноября

День: ЧЕТВЕРГ

Недел: 2

Номер дня недели: 10

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Жиры	Белки	Углеводы	Калорийность	цена
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28	23,00 Р
2.	Зразы рыбные рубленые	100	10,46	16,60	15,50	197,70	55,00 Р
3.	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16	34,00 Р
4.	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	15,00р.
5.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	3,00р.
6.	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	3,00р.
	<b>Всего:</b>	<b>680</b>	<b>22,48</b>	<b>23,64</b>	<b>120,47</b>	<b>738,72</b>	<b>133,00р.</b>
<b>ОБЕД</b>							
1.	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	100	1,18	3,20	8,88	69,13	20,00 Р
2.	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,50	27,50	201,50	25,00р.
3.	Фрикадельки из кур	100	11,48	17,50	6,22	237,77	43,00 Р
4.	Макароны отварные с овощами	180	0,68	6,61	29,23	179,17	22,00 Р
5.	Фруктовый чай ( с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	10,00р.
6.	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	3,00 Р
7.	Хлеб ржаной	50	2,8	0,56	22,7	101,04	3,30р.
8.	Кисломолочный напиток (Кефир 2,5%)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	30,00р.
	<b>Всего:</b>	<b>1140</b>	<b>32,32</b>	<b>42,6</b>	<b>138,44</b>	<b>1098,76</b>	<b>156,30р.</b>
<b>Полдник 2 смена (овз+ив)</b>							
1	Сырники со сметанным соусом 150/20	170	11,30	14,10	24,50	200,1	
2	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	
		<b>370</b>	<b>14,09</b>	<b>17,29</b>	<b>44,21</b>	<b>318,79</b>	

Директор МБОУ СОШ № 7

*Е.А. Ломадия*

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"

*Е.С. Вьюгина*







ООО «Ваша сервисная компания»

МОБУ СОШ №7 г. Лабинск

# КОНТРОЛЬНОЕ БЛЮДО





ООО «Ваша сервисная компания»

МОБУ СОШ №7 г. Лабинск

# КОНТРОЛЬНОЕ БЛЮДО

