

«Утверждаю»  
Директор МБОУ «СОШ №4»  
городского округа  
«Город Дагестанские Огни»  
Р.Н.Мирзаев.



**2-х недельное примерное  
меню горячих завтраков**

**льготного питания учащихся**

**1-4 классов МБОУ «СОШ №4» г. Дагестанские Огни»**

Школа

МБОУ «СОШ №4»

Отл/корп

День 1

Прием пищи	Раздел	Количество	Блюдо	Одного блюда в граммах	(руб/ли) одного блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		детей							
Обед	1 блюдо	449							
	2 блюдо		шоколадный с апельсами	200/350г	26,09р	740,18	6,4	4,12	76,18
	Гарнир								
	Салат								
	Фрукты		яблоко	185г	16,57р	80,7	0,9	0,7	12,2
	Сладкое								
	Хлеб белый		булгуровый с сыром	50/20г	15,4р	718	4	2	22
	Хлеб черный								
	Напиток		кока-кола не сладкая	180г	1,94р	289	6,6	7,8	52,2
	Молоч.								

Директор школы:

Мирзаев Р.Н.

Повар:

Галжигумарова Ф.В.



Школа

МБОУ «СОШ №4»

Отд/корп

День 2

Прием пищи	Раздел	Количество детей	Блюдо	Одного блюда в граммах	(руб/шт) одного блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы								
Обед	1 блюдо	419	суп молочный вышеславский	250 гр	2,120 гр	711	2,3	1,7	24,7								
	2 блюдо																
	Гарнир																
	Салат																
	Фрукты																
	Сладкое																
	Хлеб белый																
	Хлеб черный																
	Напиток																
	Молоч.																

Директор школы:

Мирзаяв Р.Н.

Повар:

Гаджиумарова Ф.В.



Прием пищи	Раздел	Количество детей	Блюдо	Одного блюда в граммах	(рубли) одного блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 блюдо	449							
	2 блюдо		море кармюр-ов с рыбой	150/60гр	55,87р	278	21,5	10,2	24,1
	Гарнир		зел						
	Салат		шешучуши	50гр	2,80р	133	3,82	1,64	25,3
	Фрукты								
	Сладкое								
	Хлеб белый								
	Хлеб черный								
	Напиток		сок						
	Молоч.		оружиевые	125гр	12,33р	50	0,3	0,2	41,6

Директор школы:

Мирзаев Р.Н.

Повар:

Гаджимарова Ф.В.



Прием пищи	Раздел	Количество	Блюдо	Одного блюда в граммах	(рубли) одного блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		детей							
Обед	1 блюдо	449							
	2 блюдо		хлеб шевельевский	150/50 гр	52,10р	804	12,3	96	17,8
	Гарнир		с салатом помидоры со сметаной	70 гр	12,10р	29,4	0,9	1	4,4
	Салат		ябло						
	Фрукты		швейцарский	50 гр	2,80р	133	3,82	1,64	25,3
	Сладкое								
	Хлеб белый								
	Хлеб черный								
	Напиток		чай с сахаром	180/18 гр	4,00р	43	0	0	12
	Молоч.								

Директор школы:

Мирзаев Р.Н.

Повар:

Гаджимарова Ф.В.



Школа

МБОУ «СОШ №4»

Отд./корп

День 5

Прием пищи	Раздел	Количество	Блюдо	Одного блюда в граммах	(руб/бли) одного блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		детей							
Обед	1 блюдо	449							
	2 блюдо		рыб с овощами	150/45 гр	65,64 руб	218,7	7,9	3,9	38,8
	Гарнир								
	Салат								
	Фрукты								
	Сладкое								
	Хлеб белый		хлеб						
	Хлеб черный		шеничковые	50 гр	2,80 руб	133	3,82	1,64	25,3
	Напиток		чай с сахаром	180/150 гр	2,56 руб	43	0	0	12
	Молоч.								

Директор школы:

Мирзаев Р. Н.

Повар:

Гаджимарова Ф. В.



Прием пищи	Раздел	Количество детей	Блюдо	Одного блюда в граммах	(руб/бли) одного блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 блюдо	449	Суп мясной с грибами	250 гр	19,19 руб	145	6	5	20
	Салат								
								Фрукты	
	Сладкое								
								Хлеб белый	
	Хлеб черный								
								Напиток	
	Молоч.								

Директор школы:

Мирзаев Р.Н.

Повар:

Гаджимарова Ф.В.



Школа

МБОУ «СОШ №4»

Отд./корп

День 7

Прием пищи	Раздел	Количество детей	Блюдо	Одного блюда в граммах	(руб/бли) одного блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 блюдо	449							
	2 блюдо		хлеб шевельевский с кунжутными	150/140гр	40,55р	204	12,3	9,6	17,8
	Гарнир								
	Салат								
	Фрукты								
	Сладкое								
	Хлеб белый		кекс	70гр	25р	195	3,4	10	25,5
	Хлеб черный		кекс шевельевский	30гр	280р	133	3,82	1,64	25,3
	Напиток								
	Молоч.		чай с сахаром	180/150гр	2,64р	43	0	0	12

Директор школы:

Мирзаев Р.Н.

Повар:

Гаджимарова Ф.В.





Школа

МБОУ «СОШ №4»

Отд/корп

День 8

Прием пищи	Раздел	Количество	Блюдо	Одного блюда в граммах	(рубли) одного блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		детей							
Обед	1 блюдо	449							
	2 блюдо		Каша пшеничная с яблоки	180/50гр	48,06р	281	2,18	6,5	33,4
	Гарнир		салат из свежих овощей	150гр	16,15р	46,9	1,3	2,8	4,3
	Салат								
	Фрукты								
	Сладкое								
	Хлеб белый		Хлеб	50гр	2,80р	133	3,82	1,64	25,3
	Хлеб черный								
	Напиток		чай с сахаром	180/20гр	4,00р	43	0	0	11
	Молоч.								

Директор школы:

Мирзаев Р.Н.

Повар:

Гаджимарова Ф.В.



Школа

МБОУ «СОШ №4»

Отд/корп

День 9

Прием пищи	Раздел	Количество	Блюдо	Одного блюда в граммах	(рублн) одного блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		детей							
Обед	1 блюдо	449							
	2 блюдо		каша овсяная с курицей	150/50гр	49,49р	304,4	29,6	8,7	27
	Гарнир								
	Салат								
	Фрукты								
	Сладкое								
	Хлеб белый		хлеб						
	Хлеб черный		мелютый	50гр	2,80р	133	3,82	1,84	25,3
	Напиток		квас	181,80гр	18,74р	62	1,32	7,43	5,14
	Молоч.								

Директор школы:

Мирзаев Р.Н.

Повар:

Гаджимарова Ф.В.



Школа

МБОУ «СОШ №4»

Отд/корп

День 10

Прием пищи	Раздел	Количество детей	Блюдо	Одного блюда в граммах	(рубли) одного блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы							
Обед	1 блюдо	149	Борщ с квашеным соевыми	250/100г	65,55р	185,18	6,12	10,15	12,19							
	2 блюдо															
	Гарнир															
	Салат															
	Фрукты															
	Сладкое															
	Хлеб белый															
	Хлеб черный															
	Напиток															
	Молоч.															

Директор школы:

Мирзаев Р.Н.

Повар:

Гаджиумарова Ф.В.

