

**КОНТРОЛЬНОЕ
БЛЮДО**



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 4

01.04.2025 г.

МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4

Дата: 01.04.2025

День:

Месяц: 1

Номер дня недели: 5

Возрастная категория: 13 лет и старше

№ п/п	Пример блюда, наименование блюда	выход в граммах	Жиры	Белки	Углеводы	Калорийность	цена
ЗАВТРАК							
1.	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	28,90 Р
2.	Рыба, тушеная с овощами	140	13,70	1,97	5,74	103,00	38,00 Р
3.	Пюре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	126,00	47,00 Р
4.	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	10,00 Р
5.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,85	89,30	2,30 Р
6.	Хлеб ржаной	45	2,52	0,504	20,43	90,94	3,20 Р
	Всего	795	29,20	14,15	81,31	581,19	149,60 Р
ОБЕД							
1.	Овощи по сезону (помидор свежий/помидор соленый)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	20,00 Р
2.	Щи из квашеной капусты	250	1,69	5,36	8,70	89,75	25,00 Р
3.	Рагу из птицы	230	16,51	15,40	19,98	284,57	60,00 Р
4.	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80	15,00 Р
5.	Хлеб пшеничный	60	1,00	0,00	20,20	133,94	3,00 Р
6.	Хлеб ржаной	40	3,58	0,43	23,30	80,83	3,00 Р
7.	Пирог "Южный"	100	2,24	0,43	18,16	185,50	2,50 Р
	Всего:	980	33,93	28,57	135,06	879,40	128,50 Р
Полдник 2 смены (овз+ивв)							
1.	Каша молочная манная	250	6,10	11,20	35,71	263,20	
2.	Каво с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	
	Всего:	450	10,18	14,74	53,29	381,72	

Директор МБОУ СОШ № 4

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 4

01.04.2025 г.

МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4

Дата: 01.04.2025

День:

Месяц: 1

Номер дня недели: 5

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Пример блюда, наименование блюда	выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	цена
ЗАВТРАК							
1.	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	20,00р.
2.	Рыба, тушеная с овощами	120	11,71	1,97	5,74	88,28	50,00р.
3.	Пюре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105,00	40,00р.
4.	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	10,00р.
5.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	2,30р.
6.	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	2,30р.
	Всего	595	23,01	11,06	65,35	460,46	125,00р.
ОБЕД							
1.	Овощи по сезону (помидор соленый/ помидор свежий)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	17,00 Р
2.	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,35	4,29	6,96	71,8	23,00 Р
3.	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	55,00 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	2,30 Р
6.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,43	18,16	80,83	3,00 Р
7.	Пирог "Южный"	80	5,44	5,46	39,38	148,41	2,00 Р
	Всего	795	25,64	22,47	118,86	703,66	117,50р.
Полдник 2 смены (овз+ивв)							
1.	Каша молочная манная	210	5,10	10,72	33,62	250,56	
2.	Каво с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	

Дир. Директор МБОУ СОШ № 4

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"

