

**КОНТРОЛЬНОЕ
БЛЮДО**





МЕНЮ

Назначение в номер меню № 4

Дата: 13.12.2024
 День: _____
 Номер: 2
 Номер для заказа: _____
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Пример блюда	континентальная группа	выход в граммах	Белки	Жиры	Углевод м	калорийность	цена
ЗАВТРАК								
1.	Сыр тертый		15	3,90	3,90	0,80	51,51	20,00
2.	Каша "Дружба" овсяная		210	5,33	6,76	38,27	195,24	50,00
3.	Кофейный напиток с молоком		200	2,79	3,19	19,71	118,69	20,00
4.	Хлеб пшеничный		40	2,38	0,29	16,86	89,30	2,50
5.	Фрукты свежие (яблоко кубанское)		120	1,80	1,80	25,20	115,20	15,00
	Итого:		585	16,2	16,028	96,044	569,94	
								107,50 P
ОБЕД								
1.	Салат из овощей отварной.		60	0,85	1,62	4,98	55,80	17,00 P
2.	Суп из овощей со сметаной		200	1,27	3,59	7,31	76,87	23,00 P
3.	Запеканка картофельная с мясом		175	10,30	11,17	15,33	290,05	65,00 P
4.	Фруктовый чай (с абрикос)		200	0,60	0,40	10,40	61,80	10,00 P
5.	Коктейльное желе (печенье промышленного производства)		20	1,69	2,25	13,95	82,89	10,00 P
6.	Хлеб пшеничный		60	3,58	0,43	25,30	133,94	3,00 P
7.	Хлеб ржаной		20	1,12	0,22	9,08	40,42	2,00 P
8.	Ароматизированный напиток (кофе 2,5%)		180	3,40	5,76	7,39	102,96	28,00 P
	Итого:		915	34,81	27,85	93,74	844,83	
								138,00 P
Полдник 2 класса (взр/шк)								
1.	Каша овсяная молочная (овсянка)		200	3,80	5,10	14,20	161,3	
2.	Вутерброд с сыром 30/5/15		50	5,80	6,30	14,83	129,8	
3.	Кофейный напиток с молоком		200	2,79	3,19	19,71	118,69	
	Итого:		450	12,39	16,29	48,74	409,79	

Директор МБОУ СОШ № 4

Тел. производителя ООО "Ваша здоровая компания"



МЕНЮ

Назначение в номер меню № 4

Дата: 13.12.2024
 День: _____
 Номер: 2
 Номер для заказа: _____
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Пример блюда	континентальная группа	выход в граммах	Жиры	Белки	Углевод м	калорийность	цена
ЗАВТРАК								
1.	Сыр тертый		20	3,20	3,20	0,80	98,08	25,00 P
2.	Каша "Дружба" овсяная		250	8,25	10,41	43,86	211,29	59,00 P
3.	Кофейный напиток с молоком		200	2,79	3,19	19,71	118,69	20,00 P
4.	Хлеб пшеничный		60	3,58	0,43	25,30	133,94	3,00 P
5.	Фрукты свежие (яблоко кубанское)		120	1,80	1,80	25,20	115,20	15,00 P
	Итого:		650	21,62	21,19	114,07	647,90	
								132,00 P
ОБЕД								
1.	Салат из овощей отварной.		100	1,42	2,63	8,35	93,15	20,00 P
2.	Суп из овощей со сметаной		250	1,58	4,98	9,13	96,28	25,00 P
3.	Запеканка картофельная с мясом		200	11,77	12,76	17,32	321,49	70,00 P
4.	Фруктовый чай (с абрикос)		200	0,60	0,40	10,40	61,8	10,00 P
5.	Коктейльное желе (печенье промышленного производства)		25	2,80	3,15	20,03	199,58	12,50 P
6.	Хлеб пшеничный		60	3,58	0,43	25,30	133,94	3,00 P
7.	Хлеб ржаной		40	2,24	0,42	18,16	80,83	3,00 P
	Итого:		875	33,96	38,3	118,84	996,89	
								143,50 P
Полдник 2 класса (взр/шк)								
1.	Каша овсяная молочная (овсянка)		250	4,75	6,38	17,75	201,62	
2.	Вутерброд с сыром 30/5/15		50	5,80	6,30	14,83	129,8	
3.	Кофейный напиток с молоком		200	2,79	3,19	19,71	118,69	
	Итого:		500	13,34	17,87	52,29	450,11	

Директор МБОУ СОШ № 4

Тел. производителя ООО "Ваша здоровая компания"

