

**КОНТРОЛЬНОЕ
БЛЮДО**





МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4
 Дата: 20.12.2024
 День: _____
 Выход: _____
 Номер для оплаты: 1
 Номер для оплаты: 5
 Возрастная категория: 12 лет и старше

| № п/п | Продукты, 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 | 58,00 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 | 16,86 | 89,30 | 2,50 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 соевый) | 100 | 1,12 | 0,10 | 3,50 | 30,00 | 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 | 13,40 | 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 | 25,30 | 80,83 | 3,00 Р |
| 7. | Перец "Южный" | 100 | 2,34 | 0,45 | 18,16 | 185,50 | 2,50 Р |
| | Всего: | 980 | 33,93 | 28,57 | 138,06 | 879,40 | 128,50 Р |
| Полдник 2 яйца (оватник) | | | | | | | |
| 1. | Каша молочная манная | 250 | 6,10 | 11,20 | 35,71 | 263,20 | |
| 2. | Каша с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,52 | |
| | | 450 | 10,18 | 14,74 | 53,29 | 381,72 | |

Директор МБОУ СОШ № _____

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания" _____



МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4
 Дата: 20.12.2024
 День: _____
 Выход: _____
 Номер для оплаты: 1
 Номер для оплаты: 5
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № п/п | Продукты, 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 | 88,38 | 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 | 2,50р. |
| 6. | Хлеб ржаной | 25 | 1,40 | 0,28 | 11,35 | 50,52 | 2,50р. |
| | Всего | 595 | 23,01 | 11,06 | 68,35 | 460,46 | 125,00р. |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 1. | Овощи по сезону (помидор свежий/ помидор соевый) | 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 | 2,50 Р |
| 6. | Хлеб ржаной | 40 | 2,34 | 0,45 | 18,16 | 80,83 | 3,00 Р |
| 7. | Перец "Южный" | 80 | 5,44 | 3,46 | 39,38 | 148,41 | 2,00 Р |
| | Всего | 795 | 28,64 | 22,47 | 118,86 | 703,66 | 117,50р. |
| Полдник 2 яйца (оватник) | | | | | | | |
| 1. | Каша молочная манная | 210 | 5,10 | 10,72 | 33,43 | 250,56 | |
| 2. | Каша с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,52 | |

Дир. Директор МБОУ СОШ № _____

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания" _____

