

**КОНТРОЛЬНОЕ
БЛЮДО**





МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4
Дата: 05.03.2025
День: _____
Неделя: 1
Номер дня недели: 3
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Жиры	Белки	Углеводы	калорийность	цена
ЗАВТРАК							
1.	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,17	1,67	4,33	37,00	20,00 P
2.	Митболы из говядины	100	15,54	18,66	8,05	191,86	65,00 P
3.	Макаронные изделия отварные с овощами	200	0,76	6,11	31,32	202,94	22,00 P
4.	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	10,00 P
5.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	2,50 P
6.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	3,00 P
7.	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	25	2,80	3,15	30,03	159,58	12,50 P
	Всего:	705	25,02	30,34	123,96	823,01	135,00 P
ОБЕД							
1.	Салат из квашеной капусты	100	1,42	4,17	7,00	71,17	20,00 P
2.	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,50	27,50	201,50	25,00 P
3.	Гуляш из говядины	120	24	23,4	3,96	309,6	75,00 P
4.	Каша вязкая (гречневая)	180	10,62	6,18	59,76	337,14	22,00 P
5.	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	10,00 P
6.	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	3,00 P
7.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	3,00 P
8.	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	30,00 P
	Всего:	1150	54,16	48,53	189,28	1407,42	188,00 P
Полдник 2 смена (ову+нив)							
1	Запеканка рисовая с творогом и маслом	210	13,83	13,40	23,97	228,72	
2	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	
		410	14,49	13,49	55,98	360,21	

Директор МБОУ СОШ №

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"



МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4
Дата: 05.03.2025
День: _____
Неделя: 1
Номер дня недели: 3
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	калорийность	цена
ЗАВТРАК							
1.	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,70	1,00	2,60	22,20	17,00р.
2.	Митболы из говядины	90	15,55	18,67	8,06	191,86	50,00р.
3.	Макаронные изделия отварные с овощами	170	0,65	5,19	26,62	172,50	20,00р.
4.	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	10,00р.
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.
7.	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	10,00р.
	Всего:	890	21,61	27,59	88,32	637,28	111,50р.
ОБЕД							
1.	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	17,00 P
2.	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,21	12,00	118,60	23,00 P
3.	Гуляш из говядины	100	20,00	19,50	3,30	258,00	68,00 P
4.	Каша вязкая (гречневая)	150	8,85	5,15	39,80	243,75	20,00 P
5.	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	10,00 P
6.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	2,50 P
7.	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	2,00 P
8.	Кисломолочный напиток	180	5,40	5,76	7,39	102,96	28,00 P
	Всего:	950	43,49	38,14	132,93	1063,48	170,50 P
Полдник 2 смена (ову+нив)							
1	Запеканка рисовая с творогом и маслом	160	10,56	10,23	18,30	174,6	
2	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	
		360	11,22	10,32	50,31	306,09	

Директор МБОУ СОШ № 4

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"

