

**КОНТРОЛЬНОЕ
БЛЮДО**



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 4
01.04.2025 г.

МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4
Дата: 01.04.2025
День: _____
Исход: 1
Помер для недели: 5
Возрастная категория: 13 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, 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	2,50 Р
6.	Хлеб ржаной	45	2,52	0,504	20,43	90,94	3,20 Р
	Всего	705	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	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 овощей	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	0,45	18,16	185,50	2,50 Р
	Всего:	980	33,93	28,57	135,06	879,40	
							128,50 Р
Полдник 2 смены (овз+пиз)							
1.	Какао молочная магия	250	6,10	11,20	35,71	263,20	
2.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	
		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: _____
Исход: 1
Ном. Номер для недели: 5
Возр. Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Жиры	Белки	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	4,03	6,00	8,70	103,00	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	65,35	460,46	
							125,00р.
ОБЕД							
1.	Овощи по сезону (помидор соевый/ 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 овощей	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	2,24	0,45	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+пиз)							
1.	Какао молочная магия	210	5,10	10,72	33,62	250,56	
2.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	

Директор МБОУ СОШ № 4

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"

