

**КОНТРОЛЬНОЕ
БЛЮДО**





МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4
 Дата: 20.03.2023
 День: _____
 Номер Меню: 1
 Номер кабинета: 4
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Пример блюда, наименование блюда	вес/объем в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	цена
ЗАВТРАК							
1.	Икры кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,37	19,00р.
2.	Плов из отварной говядины	180	18,36	17,19	59,20	356,40	80,00р.
3.	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	10,00р.
4.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	19,86	89,50	2,50р.
5.	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,55	50,52	2,50р.
	Всего:	505	23,75	18,21	80,08	611,89	
							114,00р.
ОБЕД							
1.	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	60	0,71	1,02	5,33	47,64	17,00 Р
2.	Рассольник	200	5,02	5,00	11,98	101,81	25,00 Р
3.	Голубцы летние	90	7,50	7,65	5,63	171,40	48,50 Р
4.	Блюдо овощное (капуста)	150	3,33	4,22	25,80	231,80	20,00 Р
5.	Фрукты свежие (яблоко кубинское)	120	0,30	0,50	12,25	55,50	15,00 Р
6.	Напиток из плодов шиповника	200	0,20	0,00	15,20	62,00	10,00 Р
7.	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	3,00 Р
8.	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	9,08	40,42	2,00 Р
	Всего:	900	18,96	19,95	110,87	844,51	
							138,50р.
Полдник 2 смена (овощная)							
1.	Каша "Дружба" молочная	250	8,25	10,41	43,86	211,39	
2.	Кефир 2,5%	180	6,00	6,40	8,21	114,40	
		430	14,25	16,81	52,07	325,79	

Директор МБОУ СОШ № _____

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания" _____



МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4
 Дата: 20.03.2023
 День: _____
 Номер: _____
 Номер дня недели: 1
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Пример блюда, наименование блюда	вес/объем в граммах	Жиры	Белки	Углеводы	Калорийность	цена
ЗАВТРАК							
1.	Икры кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28	23,00 Р
2.	Плов из отварной говядины	200	20,40	19,09	32,44	396,00	90,00 Р
3.	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	10,00 Р
4.	Хлеб пшеничный	50	2,98	0,36	21,08	111,62	2,70 Р
5.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	3,00 Р
	Всего:	990	27,90	20,38	102,53	739,54	
							128,70 Р
ОБЕД							
1.	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	100	1,18	3,20	8,88	69,13	20,00 Р
2.	Рассольник	250	2,33	6,25	14,98	127,26	25,00 Р
3.	Голубцы летние	100	8,33	8,50	6,26	190,40	52,00 Р
4.	Каша вязкая (пшеничная)	180	5,58	10,98	31,08	257,20	22,00 Р
5.	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	10,00 Р
6.	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	3,00 Р
7.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	3,00 Р
8.	Фрукты свежие (яблоко кубинское)	120	0,30	0,50	12,25	55,50	15,00 Р
	Всего:	1050	24,24	30,31	132,10	976,27	
							150,00 Р
Полдник 2 смена (овощная)							
1.	Каша "Дружба" молочная	250	8,25	10,41	43,86	211,39	
2.	Кефир 2,5%	200	6,00	6,40	8,21	114,40	
		450	14,25	16,81	52,07	325,79	

Директор МБОУ СОШ № _____

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания" _____

