

**КОНТРОЛЬНОЕ  
БЛЮДО**



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ № 4



# МЕНЮ

Полноценное и здоровое питание № 4

Дата: 09.11.2024  
 День: \_\_\_\_\_  
 Понедельник: 2  
 Номер дня недели: 6  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Пример блюда, наименование блюда	выход в граммах	Белки	Жиры	Углевод.	калорийность	цена
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	Сыр порезанный	15	3,90	3,99	0,00	51,51	20,00
2.	Крем "Дружба" молочная	210	5,33	6,76	28,27	195,24	50,00
3.	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	20,00
4.	Хлеб пшеничный	40	3,38	0,29	16,86	89,30	2,30
5.	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	120	1,80	1,80	25,20	115,20	15,00
	Всего:	585	16,2	16,028	90,044	569,94	107,50 P
<b>ОБЕД</b>							
1.	Салат из свеклы отварной.	60	0,83	3,62	4,98	35,89	17,00 P
2.	Суп из овощей со сметаной	200	1,27	3,99	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.	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	10,00 P
6.	Хлеб пшеничный	60	3,38	0,43	25,30	133,94	3,00 P
7.	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,68	40,42	2,00 P
8.	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	180	5,40	5,76	7,39	102,96	28,00 P
	Всего:	915	24,81	27,85	93,74	844,82	158,00 P
<b>Полдник 2 смены (поздний)</b>							
1.	Крем молочная (ваниль)	200	3,80	5,10	14,20	161,3	
2.	Вутерброд с сыром 30/5/15	50	5,80	8,30	14,83	129,8	
3.	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	
	Всего:	450	12,39	16,59	48,74	409,79	

Директор МБОУ СОШ № 4

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ № 4



# МЕНЮ

Полноценное и здоровое питание № 4

Дата: 09.11.2024  
 День: \_\_\_\_\_  
 Понедельник: 2  
 Номер дня недели: 7  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Пример блюда, наименование блюда	выход в граммах	Жиры	Белки	Углевод.	калорийность	цена
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	Сыр порезанный	20	5,20	3,32	0,00	68,68	25,00 P
2.	Крем "Дружба" молочная	250	8,25	10,41	43,86	211,39	59,00 P
3.	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	20,00 P
4.	Хлеб пшеничный	60	3,38	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
	Всего:	650	21,62	21,15	114,07	647,96	122,00 P
<b>ОБЕД</b>							
1.	Салат из свеклы отварной.	100	1,42	6,03	8,30	93,15	20,00 P
2.	Суп из овощей со сметаной	250	1,58	4,98	9,13	96,08	23,00 P
3.	Запеканка картофельная с мясом	200	11,77	12,76	17,52	331,49	79,00 P
4.	Фруктовый чай ( с абрикос)	200	0,60	0,40	10,40	61,8	10,00 P
5.	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	25	2,80	3,15	30,03	159,58	12,50 P
6.	Хлеб пшеничный	60	3,38	0,43	25,30	133,94	3,00 P
7.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	3,00 P
	Всего:	875	23,98	28,2	118,84	956,88	143,50 P
<b>Полдник 2 смены (поздний)</b>							
1.	Крем молочная (ваниль)	250	4,75	6,38	17,75	201,62	
2.	Вутерброд с сыром 30/5/15	50	5,80	8,30	14,83	129,8	
3.	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	
	Всего:	500	13,34	17,87	52,29	450,11	

Директор МБОУ СОШ № 4

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"

