

**КОНТРОЛЬНОЕ
БЛЮДО**



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 4

12.03.2025 г.

МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4

Дата: 12.03.2025

День: _____

Неделя: _____

Номер дни недели: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	выход в граммах	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийно сть	цена
ЗАВТРАК							
1.	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	20,00р.
2.	Гуляш из говядины	100	20,00	19,50	3,30	258,00	68,00р.
3.	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	27,20	209,00	20,00р.
4.	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	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:	575	30,38	27,97	81,61	735,72	123,00р.
ОБЕД							
1.	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,70	1,00	2,60	22,20	17,00 Р
2.	Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,30	92,60	23,00 Р
3.	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	90	12,78	10,26	11,70	191,70	43,00 Р
4.	Капуста тушеная	150	3,75	6,90	16,05	141,00	18,00 Р
5.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	10,00 Р
6.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	2,50 Р
7.	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	2,00 Р
8.	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	15,00 Р
	Всего:	880	23,95	23,70	109,85	764,20	130,50 Р
Полдник 2 смена (овз+ивз)							
1	Каша жидкая молочная (рисовая)	200	4,01	6,50	15,80	169,8	
2	Кондитерское изделие (печенье пром произ-ва)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	
3	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	
		420	5,83	8,77	44,95	314,19	

Директор МБОУ СОШ № 4

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 4

12.03.2025 г.

МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4

Дата: 12.03.2025

День: _____

Неделя: _____

Номер дни недели: 2

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	выход в граммах	Жиры	Белки	Углево ды	Калорий ность	цена
ЗАВТРАК							
1.	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	28,90 Р
2.	Гуляш из говядины	120	24	23,4	3,96	309,6	75,00 Р
3.	Каша рисовая с морковью	180	3,48	6,48	32,64	220,79	22,00 Р
4.	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	10,00 Р
5.	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	3,00 Р
6.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	3,00 Р
	Всего	700	39,26	34,927	108,089	918,666	141,90 Р
ОБЕД							
1.	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,17	1,67	4,33	37,00	20,00 Р
2.	Суп-лапша домашняя	250	2,57	5,54	11,62	115,75	25,00 Р
3.	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	100	14,2	11,4	13,0	213,0	47,20 Р
4.	Капуста тушеная	180	4,50	8,28	19,26	169,20	22,00 Р
5.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	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
	Всего	930	28,91	27,86	123,68	881,22	130,20 Р
Полдник 2 смена (овз+ивз)							
1	Каша жидкая молочная (рисовая)	250	5,01	8,15	19,75	212,55	
2	Кондитерское изделие (печенье пром произ-ва)	25	2,80	3,15	30,03	159,58	
3	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	
		475	7,94	11,32	64,98	433,63	

Директор МБОУ СОШ № 4

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"

