

**КОНТРОЛЬНОЕ
БЛЮДО**





МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4
Дата 07.03.2025
День: _____
Неделя: 1
Номер дня недели: 5
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п.	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Белки	Жиры	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	4,05	6,00	8,70	105,00	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	17,00р.
2.	Шти из кашенной капусты с картофелем	200	1,35	4,29	6,96	71,8	23,00р.
3.	Рыбу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	55,00р.
4.	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80	15,00р.
5.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	2,50р.
6.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	3,00р.
7.	Пирог "Южный"	80	5,44	5,46	39,38	148,41	2,00р.
	Всего	795	25,64	22,47	118,86	703,66	117,50р.
Полдник 2 смена (овз-нив)							
1	Каша молочная манная	210	5,10	10,72	33,42	250,56	
2	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	

Дир. Директор МБОУ СОШ №

Зав. Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"



МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4
Дата 07.03.2025
День: _____
Неделя: 1
Номер дня недели: 5
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Прием 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	28,90р.
2.	Рыба, тушеная с овощами	140	13,70	1,97	5,74	103,00	58,00р.
3.	Пюре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	126,00	47,00р.
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	45	2,52	0,504	20,43	90,94	3,20р.
	Всего	705	29,20	14,15	81,31	581,19	149,60р.
ОБЕД							
1.	Овощи по сезону (помидор свежий/помидор соевый)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	20,00р.
2.	Шти из кашенной капусты	250	1,69	5,36	8,70	89,75	25,00р.
3.	Рыбу из птицы	230	16,51	15,40	19,98	284,57	60,00р.
4.	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80	15,00р.
5.	Хлеб пшеничный	60	1,00	0,00	20,20	133,94	3,00р.
6.	Хлеб ржаной	40	3,38	0,43	25,30	80,83	3,00р.
7.	Пирог "Южный"	100	2,24	0,45	18,16	185,50	2,50р.
	Всего:	980	32,93	28,57	135,06	879,40	128,50р.
Полдник 2 смена (овз-нив)							
1	Каша молочная манная	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 №

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"

