

**КОНТРОЛЬНОЕ  
БЛЮДО**



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ № 4

05.05.2025 г.

## меню

Наименование и номер школы № 4

Дата: 05.05.2025

День: \_\_\_\_\_

Неделя: 1

Номер дня недели: 1

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № п/п                          | Прием пищи, наименование блюда     | выход в граммах | Жиры  | Белки | Углевод | Калорийно<br>сть | цена     |
|--------------------------------|------------------------------------|-----------------|-------|-------|---------|------------------|----------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                 |                                    |                 |       |       |         |                  |          |
| 1.                             | Зеленый горошек консервированный   | 100             | 5,67  | 4,17  | 12,83   | 111,50           | 28,90 Р  |
| 2.                             | Омлет натуральный                  | 200             | 18,57 | 25,60 | 3,51    | 386,20           | 77,00 Р  |
| 3.                             | Сыр порезанный                     | 20              | 5,20  | 5,32  | 0,00    | 68,68            | 25,00 Р  |
| 4.                             | Какао с молоком                    | 200             | 4,08  | 3,54  | 17,58   | 118,52           | 20,00 Р  |
| 5.                             | Хлеб пшеничный                     | 40              | 2,38  | 0,29  | 16,86   | 89,30            | 2,50 Р   |
| 6.                             | Хлеб ржаной                        | 45              | 2,52  | 0,504 | 20,43   | 90,94            | 3,20 Р   |
| 7.                             | Яблоко свежее                      | 120             | 0,50  | 0,50  | 12,25   | 55,50            | 15,00 Р  |
|                                | Всего                              | 725             | 38,92 | 39,92 | 83,47   | 920,63           | 171,60 Р |
| <b>ОБЕД</b>                    |                                    |                 |       |       |         |                  |          |
| 1.                             | Икра кабачковая                    | 100             | 1,68  | 0,08  | 20,95   | 89,28            | 23,00 Р  |
| 2.                             | Борщ с картофелем и сметаной       | 250             | 2,50  | 8,13  | 16,80   | 150,33           | 25,00 Р  |
| 3.                             | Вок "Курица с рисом и овощами"     | 230             | 12,88 | 23,69 | 43,01   | 329,66           | 69,00 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   |
|                                | Всего                              | 860             | 22,69 | 32,83 | 135,98  | 824,20           | 137,50 Р |
| <b>Полдник 2 смена (овощи)</b> |                                    |                 |       |       |         |                  |          |
| 1                              | Макароны запечен с яйцом           | 200             | 5,50  | 7,87  | 28,00   | 201,86           |          |
| 2                              | Бутерброд с маслом сливочным 30/10 | 40              | 2,93  | 6,40  | 21,3    | 92,3             |          |
| 3                              | Кофейный напиток с молоком         | 200             | 2,79  | 3,19  | 19,71   | 118,69           |          |
|                                |                                    | 440             | 11,22 | 17,46 | 69,01   | 412,85           |          |

Директор МБОУ СОШ № 4

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ № 4

05.05.2025 г.

## меню

Наименование и номер школы № 4

Дата: 05.05.2025

День: \_\_\_\_\_

Неделя: 1

Номер дня недели: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

| № п/п                          | Прием пищи, наименование блюда     | выход в граммах | Жиры  | Белки | Углевод | Калорийно<br>сть | цена    |
|--------------------------------|------------------------------------|-----------------|-------|-------|---------|------------------|---------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                 |                                    |                 |       |       |         |                  |         |
| 1.                             | Зеленый горошек консервированный   | 60              | 3,40  | 2,50  | 7,70    | 66,90            | 20,00 Р |
| 2.                             | Омлет натуральный                  | 160             | 14,86 | 20,48 | 2,81    | 308,96           | 60,00 Р |
| 3.                             | Сыр порезанный                     | 15              | 3,90  | 3,99  | 0,00    | 51,51            | 20,00 Р |
| 4.                             | Какао с молоком                    | 200             | 4,08  | 3,54  | 17,58   | 118,52           | 20,00 Р |
| 5.                             | Хлеб пшеничный                     | 25              | 1,49  | 0,18  | 10,54   | 55,81            | 2,00 Р  |
| 6.                             | Хлеб ржаной                        | 25              | 1,40  | 0,28  | 11,35   | 50,52            | 2,50 Р  |
| 7.                             | Фрукты свежие (яблоко кубанское)   | 120             | 0,50  | 0,50  | 12,25   | 55,50            | 15,00 Р |
|                                | Всего:                             | 605             | 29,63 | 31,47 | 62,23   | 707,72           |         |
| <b>ОБЕД</b>                    |                                    |                 |       |       |         |                  |         |
| 1.                             | Икра кабачковая                    | 60              | 1,01  | 0,05  | 12,57   | 53,57            | 19,00 Р |
| 2.                             | Борщ с картофелем                  | 200             | 2,00  | 6,50  | 13,44   | 120,26           | 23,00 Р |
| 3.                             | Вок "Курица с рисом и овощами"     | 180             | 10,08 | 18,54 | 33,66   | 258,00           | 65,00 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  |
|                                | Всего:                             | 720             | 18,71 | 26,03 | 114,89  | 686,76           |         |
| <b>Полдник 2 смена (овощи)</b> |                                    |                 |       |       |         |                  |         |
| 1                              | Макароны запечен с яйцом           | 150             | 4,12  | 5,90  | 21,00   | 149,5            |         |
| 2                              | Бутерброд с маслом сливочным 30/10 | 40              | 2,93  | 6,40  | 21,30   | 92,3             |         |
| 3                              | Кофейный напиток с молоком         | 200             | 2,79  | 3,19  | 19,71   | 118,69           |         |
|                                |                                    | 390             | 9,84  | 15,49 | 62,01   | 362,38           |         |

Директор МБОУ СОШ № 4

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"

