

**КОНТРОЛЬНОЕ
БЛЮДО**



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 4

09.01.2025

МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4
Дата 09.01.2025
День:
Неделя: 1
Номер дня недели: 4
Возрастная категория: 7-11 лет

Прим. пищи, наименование блюда	выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57
Плов из отварной говядины	180	18,36	17,19	29,20	356,40
Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80
Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30
Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52
Всего:	505	23,75	18,21	80,08	611,59
ОБЕД					
Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	60	0,71	1,92	5,33	47,64
Рассольник	200	2,02	5,00	11,98	101,81
Голубцы ленивые	90	7,50	7,65	5,63	171,40
Каша вязкая (ячневая)	150	3,23	4,22	25,80	231,80
Фрукты свежие (яблоко кубанское)	120	0,50	0,50	12,25	55,50
Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00
Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42
Всего:	908	18,96	19,95	110,57	844,51
ПОЛДНИК					
Каша "Дружба" молочная	250	8,25	10,41	43,86	211,39
Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40
Всего:	450	14,25	16,81	52,07	325,79

Директор МБОУ СОШ № 4

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 4

09.01.2025

МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4
Дата 09.01.2025
День:
Неделя: 1
Номер дня недели: 4
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Прим. пищи, наименование блюда	выход в граммах	Жиры	Белки	Углеводы	Калорийность	цена
ЗАВТРАК							
1.	Икра 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:	590	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	2,53	6,25	14,98	127,26	25,00 Р
3.	Голубцы ленивые	100	8,33	8,50	6,26	190,40	52,00 Р
4.	Каша вязкая (ячневая)	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 кубанское)	120	0,50	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	
	Всего:	450	14,25	16,81	52,07	325,79	

Директор МБОУ СОШ № 4

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"