

**КОНТРОЛЬНОЕ  
БЛЮДО**





# МЕНЮ

Наименование и номер меню № 10  
 Дата: 29.11.2024  
 Место: 2  
 Номер для заказа: 3  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

| № п/п                            | Пример пищи, наименование блюда                  | выход в граммах | Жиры  | Белки | Углеводы | Калорийность | цена     |
|----------------------------------|--|-----------------|-------|-------|----------|--------------|----------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                   |  |                 |       |       |          |              |          |
| 1.                               | Салат из белокочанной капусты                    | 100             | 1,30  | 3,16  | 6,45     | 61,23        | 29,00 P  |
| 2.                               | Рагу из птицы                                    | 230             | 16,51 | 15,40 | 19,98    | 244,37       | 40,00 P  |
| 3.                               | Каша из овся хлопьев                             | 200             | 0,31  | 0,00  | 39,40    | 158,84       | 10,00 P  |
| 4.                               | Хлеб ржаной                                      | 60              | 3,36  | 0,67  | 27,24    | 121,25       | 3,90 P   |
| 5.                               | Хлеб пшеничный                                   | 40              | 2,38  | 0,29  | 16,86    | 89,30        | 2,50 P   |
| 6.                               | Комплексный напиток (Кафир 2,5%)                 | 200             | 6,00  | 6,40  | 8,21     | 114,40       | 10,00 P  |
| Всего:                           |  | 830             | 29,86 | 25,92 | 118,14   | 829,58       | 135,00 P |
| <b>ОБЕД</b>                      |  |                 |       |       |          |              |          |
| 1.                               | Овощи по-осетински (огурцы соевый/огурцы свежие) | 100             | 0,80  | 0,10  | 1,70     | 10,00        | 20,00 P  |
| 2.                               | Борщ с капустой и картофелем                     | 250             | 2,30  | 6,25  | 16,80    | 133,45       | 23,00 P  |
| 3.                               | Рыба, тушеная с овощами                          | 140             | 13,70 | 1,97  | 5,74     | 103,00       | 38,00 P  |
| 4.                               | Рисotto с овощами                                | 180             | 4,20  | 5,06  | 37,28    | 308,00       | 72,00 P  |
| 5.                               | Компот из яблок                                  | 200             | 0,52  | 0,18  | 28,86    | 119,10       | 10,00 P  |
| 6.                               | Хлеб пшеничный                                   | 60              | 3,36  | 0,43  | 25,30    | 133,94       | 3,00 P   |
| 7.                               | Хлеб ржаной                                      | 40              | 2,34  | 0,45  | 18,16    | 80,83        | 3,00 P   |
| Всего:                           |  | 970             | 27,54 | 14,44 | 133,84   | 888,93       | 141,00 P |
| <b>Полдник 2 смены (печенье)</b> |  |                 |       |       |          |              |          |
| 1.                               | Печенье с творогом                               | 130             | 12,48 | 8,4   | 21,65    | 146,7        |          |
| 2.                               | Сок фруктовый                                    | 200             | 1,00  | 0,00  | 20,20    | 84,80        |          |
| 3.                               | Пирожок с повидлом                               | 65              | 3,65  | 4,02  | 33,50    | 121,6        |          |
| Всего:                           |  | 395             | 17,13 | 12,42 | 55,35    | 353,10       |          |

Директор МБОУ СОШ № 3  
 Зах. производством ООО "Вилла сервировочная компания"



# МЕНЮ

Наименование и номер меню № 4  
 Дата: 29.11.2024  
 Место: 2  
 Номер для заказа: 7  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № п/п                            | Пример пищи, наименование блюда                  | выход в граммах | Жиры  | Белки  | Углеводы | Калорийность | цена     |
|----------------------------------|--|-----------------|-------|--------|----------|--------------|----------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                   |  |                 |       |        |          |              |          |
| 1.                               | Салат из белокочанной капусты                    | 60              | 0,78  | 1,90   | 3,87     | 36,34        | 17,00 P  |
| 2.                               | Рагу из птицы                                    | 175             | 12,56 | 11,72  | 15,20    | 216,52       | 35,00 P  |
| 3.                               | Каша из овся хлопьев                             | 200             | 0,31  | 0,00   | 39,40    | 158,84       | 10,00 P  |
| 4.                               | Хлеб ржаной                                      | 25              | 1,40  | 0,28   | 11,35    | 50,52        | 2,50 P   |
| 5.                               | Хлеб пшеничный                                   | 40              | 2,38  | 0,29   | 16,86    | 89,30        | 2,50 P   |
| 6.                               | Комплексный напиток (Кафир 2,5%)                 | 180             | 5,40  | 5,76   | 7,39     | 102,96       | 28,00 P  |
| Всего:                           |  | 680             | 22,83 | 19,95  | 94,87    | 684,38       | 115,00 P |
| <b>ОБЕД</b>                      |  |                 |       |        |          |              |          |
| 1.                               | Овощи по-осетински (огурцы соевый/огурцы свежие) | 60              | 0,48  | 0,06   | 1,02     | 6,00         | 17,00 P  |
| 2.                               | Борщ с капустой и картофелем                     | 200             | 1,44  | 3,93   | 8,75     | 106,76       | 23,00 P  |
| 3.                               | Рыба, тушеная с овощами                          | 120             | 11,71 | 1,97   | 5,74     | 88,28        | 30,00 P  |
| 4.                               | Рисotto с овощами                                | 150             | 3,50  | 4,22   | 31,07    | 257,20       | 30,00 P  |
| 5.                               | Компот из яблок                                  | 200             | 0,52  | 0,18   | 28,86    | 119,10       | 10,00 P  |
| 6.                               | Хлеб пшеничный                                   | 60              | 3,36  | 0,43   | 25,30    | 133,94       | 3,00 P   |
| 7.                               | Хлеб ржаной                                      | 20              | 1,12  | 0,22   | 9,08     | 40,42        | 2,00 P   |
| Всего:                           |  | 810             | 22,35 | 11,816 | 109,816  | 781,7        | 125,00 P |
| <b>Полдник 2 смены (печенье)</b> |  |                 |       |        |          |              |          |
| 1.                               | Печенье с творогом                               | 110             | 10,36 | 7,11   | 18,3     | 124,1        |          |
| 2.                               | Сок фруктовый                                    | 200             | 1,00  | 0,20   | 20,20    | 84,80        |          |
| 3.                               | Пирожок с повидлом                               | 65              | 3,65  | 4,02   | 33,50    | 121,6        |          |
| Всего:                           |  | 375             | 15,21 | 11,33  | 72       | 330,50       |          |

Директор МБОУ СОШ № 3  
 Зах. производством ООО "Вилла сервировочная компания"

