

**КОНТРОЛЬНОЕ  
БЛЮДО**



# МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4

Дата: 16.01.2025

День: \_\_\_\_\_

Неделя: 2

Номер дня недели: 9

Возрастная категория: 7-11 лет

| № п/п                            | Прим. пищи, наименование блюда                       | выход в граммах | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | цена     |
|----------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|----------|--------------|----------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                   |                                                      |                 |       |       |          |              |          |
| 1.                               | Икра кабачковая                                      | 60              | 1,01  | 0,05  | 12,27    | 53,57        | 19,00р.  |
| 2.                               | Зразы рыбные рубленые                                | 90              | 9,42  | 14,94 | 13,99    | 178,00       | 38,50р.  |
| 3.                               | Картофель отварной                                   | 150             | 2,93  | 5,06  | 17,39    | 126,80       | 30,00р.  |
| 4.                               | Сок фруктовый                                        | 200             | 1,00  | 0,00  | 20,20    | 84,80        | 15,00р.  |
| 5.                               | Хлеб пшеничный                                       | 25              | 1,49  | 0,18  | 10,54    | 55,81        | 2,00р.   |
| 6.                               | Хлеб ржаной                                          | 25              | 1,40  | 0,28  | 11,35    | 50,52        | 2,50р.   |
|                                  | Всего:                                               | 550             | 17,25 | 20,51 | 85,74    | 549,50       |          |
|                                  |                                                      |                 |       |       |          |              | 107,00р. |
| <b>ОБЕД</b>                      |                                                      |                 |       |       |          |              |          |
| 1.                               | Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь) | 60              | 0,71  | 1,92  | 5,33     | 47,64        | 17,00 Р  |
| 2.                               | Суп картофельный с бобовыми                          | 200             | 4,40  | 4,21  | 12,00    | 118,60       | 23,00 Р  |
| 3.                               | Фрикадельки из кур                                   | 90              | 10,34 | 15,75 | 5,60     | 214,00       | 35,00 Р  |
| 4.                               | Макаронные отварные с овощами                        | 150             | 0,57  | 5,51  | 24,36    | 149,31       | 19,00 Р  |
| 5.                               | Фруктовый чай (с яблоком)                            | 200             | 0,60  | 0,40  | 10,40    | 61,80        | 10,00 Р  |
| 6.                               | Хлеб пшеничный                                       | 40              | 2,38  | 0,29  | 16,86    | 89,30        | 2,50 Р   |
| 7.                               | Хлеб ржаной                                          | 40              | 2,24  | 0,45  | 18,16    | 80,83        | 3,00 Р   |
| 8.                               | Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)                   | 180             | 5,40  | 5,76  | 7,39     | 102,96       | 28,00 Р  |
|                                  | Всего:                                               | 960             | 26,64 | 34,29 | 100,10   | 864,44       |          |
|                                  |                                                      |                 |       |       |          |              | 137,50 Р |
| <b>Полдник 2 смены (овз+инв)</b> |                                                      |                 |       |       |          |              |          |
| 1                                | Сырники со сметанным соусом 150/20                   | 170             | 11,30 | 14,10 | 24,50    | 200,1        |          |
| 2                                | Кофейный напиток с молоком                           | 200             | 2,79  | 3,19  | 19,71    | 118,69       |          |
|                                  |                                                      | 370             | 14,09 | 17,29 | 44,21    | 318,79       |          |

Директор МБОУ СОШ №

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"

# МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4

Дата: 16.01.2025

День: \_\_\_\_\_

Неделя: 2

Номер дня недели: 10

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № п/п                            | Прим. пищи, наименование блюда                       | выход в граммах | Жиры  | Белки | Углеводы | Калорийность | цена     |
|----------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|----------|--------------|----------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                   |                                                      |                 |       |       |          |              |          |
| 1.                               | Икра кабачковая                                      | 100             | 1,68  | 0,08  | 20,45    | 89,28        | 23,00 Р  |
| 2.                               | Зразы рыбные рубленые                                | 100             | 10,46 | 16,60 | 15,30    | 197,70       | 55,00 Р  |
| 3.                               | Картофель отварной                                   | 180             | 3,52  | 6,07  | 20,87    | 152,16       | 34,00 Р  |
| 4.                               | Сок фруктовый                                        | 200             | 1,00  | 0,00  | 20,20    | 84,80        | 15,00р.  |
| 5.                               | Хлеб ржаной                                          | 40              | 2,24  | 0,45  | 18,16    | 80,83        | 3,00р.   |
| 6.                               | Хлеб пшеничный                                       | 60              | 3,58  | 0,43  | 25,30    | 133,94       | 3,00р.   |
|                                  | Всего:                                               | 680             | 22,48 | 23,64 | 120,47   | 738,72       | 133,00р. |
| <b>ОБЕД</b>                      |                                                      |                 |       |       |          |              |          |
| 1.                               | Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь) | 100             | 1,18  | 3,20  | 8,88     | 69,13        | 20,00 Р  |
| 2.                               | Суп картофельный с бобовыми                          | 250             | 6,00  | 7,50  | 27,50    | 201,50       | 25,00р.  |
| 3.                               | Фрикадельки из кур                                   | 100             | 11,48 | 17,50 | 6,22     | 237,77       | 43,00 Р  |
| 4.                               | Макаронные отварные с овощами                        | 180             | 0,68  | 6,61  | 29,23    | 179,17       | 22,00 Р  |
| 5.                               | Фруктовый чай (с яблоком)                            | 200             | 0,60  | 0,40  | 10,40    | 61,80        | 10,00р.  |
| 6.                               | Хлеб пшеничный                                       | 60              | 3,58  | 0,43  | 25,30    | 133,94       | 3,00 Р   |
| 7.                               | Хлеб ржаной                                          | 50              | 2,8   | 0,56  | 22,7     | 101,04       | 3,30р.   |
| 8.                               | Кисломолочный напиток (Кефир 2,5%)                   | 200             | 6,00  | 6,40  | 8,21     | 114,40       | 30,00р.  |
|                                  | Всего:                                               | 1140            | 32,32 | 42,6  | 138,44   | 1098,76      |          |
|                                  |                                                      |                 |       |       |          |              | 156,30р. |
| <b>Полдник 2 смены (овз+инв)</b> |                                                      |                 |       |       |          |              |          |
| 1                                | Сырники со сметанным соусом 150/20                   | 170             | 11,30 | 14,10 | 24,50    | 200,1        |          |
| 2                                | Кофейный напиток с молоком                           | 200             | 2,79  | 3,19  | 19,71    | 118,69       |          |
|                                  |                                                      | 370             | 14,09 | 17,29 | 44,21    | 318,79       |          |

Директор МБОУ СОШ №

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"