

**КОНТРОЛЬНОЕ  
БЛЮДО**





# МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4  
 Дата: 20.01.2025  
 День: \_\_\_\_\_  
 Неделя: 1  
 Номер дня недели: 1  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	выход в граммах		Жиры	Углеводы	Калорийность	цена
		Белки	Жиры				
<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	139,50 Р
<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	127,50 Р
<b>Полдник 2 смена (овзтния)</b>							
1.	Макарона 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	
Всего:		390	9,84	15,49	62,01	362,38	

Директор МБОУ СОШ № 4

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"



# МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4  
 Дата: 20.01.2025  
 День: \_\_\_\_\_  
 Неделя: \_\_\_\_\_  
 Номер дня недели: 1  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	выход в граммах	Жиры	Белки	Углево ды	Калорийно 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	138,98	824,20	137,50 Р
<b>Полдник 2 смена (овзтния)</b>							
1.	Макарона 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	
Всего:		440	11,22	17,46	69,01	412,85	

Директор МБОУ СОШ № 4

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"

