

КОНТРОЛЬНОЕ БЛЮДО



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 4



МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4
 Дата: 06.09.2024
 День: _____
 Недели: _____
 Номер дня недели: 4
 Возрастная категория: 7-11 лет

Пример пищи, наименование блюда	выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Нюки 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:	900	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

