

**КОНТРОЛЬНОЕ  
БЛЮДО**





## МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4  
Дата 24.07.2025  
День:  
Неделя:  
Номер дня недели: 5  
Возрастная категория: 7-11 лет

| № п/п                     | Прием пищи, наименование блюда                   | выход в граммах | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | цена     |
|---------------------------|--------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|----------|--------------|----------|
| ЗАВТРАК                   |                                                  |                 |       |       |          |              |          |
| 1.                        | Зеленый горошек консервированный                 | 60              | 3,40  | 2,50  | 7,70     | 66,90        | 20,00р.  |
| 2.                        | Рыба, тушеная с овощами                          | 120             | 11,71 | 1,97  | 5,74     | 88,28        | 50,00р.  |
| 3.                        | Пюре картофельное                                | 150             | 4,05  | 6,00  | 8,70     | 105,00       | 40,00р.  |
| 4.                        | Чай черный с сахаром                             | 200             | 0,07  | 0,02  | 15,00    | 60,46        | 10,00р.  |
| 5.                        | Хлеб пшеничный                                   | 40              | 2,38  | 0,29  | 16,86    | 89,30        | 2,50р.   |
| 6.                        | Хлеб ржаной                                      | 25              | 1,40  | 0,28  | 11,35    | 50,52        | 2,50р.   |
| Всего                     |                                                  | 595             | 23,01 | 11,06 | 65,35    | 460,46       |          |
|                           |                                                  |                 |       |       |          |              | 125,00р. |
| ОБЕД                      |                                                  |                 |       |       |          |              |          |
| 1.                        | Овощи по сезону (помидор соевый/ помидор свежий) | 60              | 0,67  | 0,06  | 2,10     | 12,00        | 17,00 Р  |
| 2.                        | Щи из квашеной капусты с картофелем              | 200             | 1,35  | 4,29  | 6,96     | 71,8         | 23,00 Р  |
| 3.                        | Рагу из птицы                                    | 175             | 12,56 | 11,72 | 15,20    | 216,52       | 55,00 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   |
| 7.                        | Пирог "Южный"                                    | 80              | 5,44  | 5,46  | 39,38    | 148,41       | 2,00 Р   |
| Всего                     |                                                  | 795             | 25,64 | 22,47 | 118,86   | 703,66       |          |
|                           |                                                  |                 |       |       |          |              | 117,50р. |
| Полдник 2 смена (овз-инв) |                                                  |                 |       |       |          |              |          |
| 1                         | Каша молочная манная                             | 210             | 5,10  | 10,72 | 33,42    | 250,56       |          |
| 2                         | Какао с молоком                                  | 200             | 4,08  | 3,54  | 17,58    | 118,52       |          |

Директор МБОУ СОШ №

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"



## МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4  
Дата 24.07.2025  
День:  
Неделя:  
Номер дня недели: 5  
Возрастная категория: 12 лет и старше

| № п/п                     | Прием пищи, наименование блюда                  | выход в граммах | Жиры  | Белки | Углеводы | Калорийность | цена     |
|---------------------------|-------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|----------|--------------|----------|
| ЗАВТРАК                   |                                                 |                 |       |       |          |              |          |
| 1.                        | Зеленый горошек консервированный                | 100             | 5,67  | 4,17  | 12,83    | 111,50       | 28,90 Р  |
| 2.                        | Рыба, тушеная с овощами                         | 140             | 13,70 | 1,97  | 5,74     | 103,00       | 58,00 Р  |
| 3.                        | Пюре картофельное                               | 180             | 4,86  | 7,20  | 10,44    | 126,00       | 47,00 Р  |
| 4.                        | Чай черный с сахаром                            | 200             | 0,07  | 0,02  | 15,00    | 60,46        | 10,00 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   |
| Всего                     |                                                 | 705             | 29,20 | 14,15 | 81,31    | 581,19       |          |
|                           |                                                 |                 |       |       |          |              | 149,60 Р |
| ОБЕД                      |                                                 |                 |       |       |          |              |          |
| 1.                        | Овощи по сезону (помидор свежий/помидор соевый) | 100             | 1,12  | 0,10  | 3,50     | 20,00        | 20,00 Р  |
| 2.                        | Щи из квашеной капусты                          | 250             | 1,69  | 5,36  | 8,70     | 89,75        | 25,00 Р  |
| 3.                        | Рагу из птицы                                   | 230             | 16,51 | 15,40 | 19,98    | 284,57       | 60,00 Р  |
| 4.                        | Сок фруктовый                                   | 200             | 1,00  | 0,20  | 20,20    | 84,80        | 15,00 Р  |
| 5.                        | Хлеб пшеничный                                  | 60              | 1,00  | 0,00  | 20,20    | 133,94       | 3,00 Р   |
| 6.                        | Хлеб ржаной                                     | 40              | 3,58  | 0,43  | 25,30    | 80,83        | 3,00 Р   |
| 7.                        | Пирог "Южный"                                   | 100             | 2,24  | 0,45  | 18,16    | 185,50       | 2,50 Р   |
| Всего:                    |                                                 | 980             | 32,93 | 28,57 | 135,06   | 879,40       |          |
|                           |                                                 |                 |       |       |          |              | 128,50 Р |
| Полдник 2 смена (овз-инв) |                                                 |                 |       |       |          |              |          |
| 1                         | Каша молочная манная                            | 250             | 6,10  | 11,20 | 35,71    | 263,20       |          |
| 2                         | Какао с молоком                                 | 200             | 4,08  | 3,54  | 17,58    | 118,52       |          |
|                           |                                                 | 450             | 10,18 | 14,74 | 53,29    | 381,72       |          |

Директор МБОУ СОШ №

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"

