

**КОНТРОЛЬНОЕ
БЛЮДО**





МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4
Дата: 28.07.2015
День: _____
Неделя: 2
Номер дня недели: 7
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Приним пищи, наименование блюда	выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	цена
ЗАВТРАК							
1.	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,90	3,87	36,24	17,00р.
2.	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	55,00р.
3.	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	10,00р.
4.	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	2,50р.
5.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	2,50р.
6.	Кисломолочный напиток (Кефир 2,5%)	180	5,40	5,76	7,39	102,96	28,00р.
	Всего:	680	22,83	19,95	94,07	654,38	
							115,00р.
ОБЕД							
1.	Овощи по-сезону (огурец соленый/огурец свежий)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	17,00р.
2.	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,75	106,76	23,00р.
3.	Рыба, тушеная с овощами	120	11,71	1,97	5,74	88,28	50,00р.
4.	Ризотто с овощами	150	3,50	4,22	31,07	257,20	20,00р.
5.	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	10,00р.
6.	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	3,00р.
7.	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	2,00р.
	Всего:	810	22,35	11,016	109,816	751,7	
							125,00р.
Полдник 2 смена (овз+инв)							
1.	Лавашик с творогом	110	10,56	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	
		375	15,21	11,33	72	330,50	

Директор МБОУ СОШ №

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"



МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4
Дата: 28.07.2015
День: _____
Неделя: 2
Номер дня недели: 8
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Приним пищи, наименование блюда	выход в граммах	Жиры	Белки	Углеводы	Калорийность	цена
ЗАВТРАК							
1.	Салат из белокочанной капусты	100	1,30	3,16	6,45	61,23	29,00р.
2.	Рагу из птицы	230	16,51	15,40	19,98	284,57	60,00р.
3.	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	10,00р.
4.	Хлеб ржаной	60	3,36	0,67	27,24	121,25	3,50р.
5.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	2,50р.
6.	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	30,00р.
	Всего:	830	29,86	25,92	118,14	829,58	
							135,00р.
ОБЕД							
1.	Овощи по-сезону (огурец соленый/огурец свежий)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	20,00р.
2.	Борщ с капустой и картофелем	250	2,50	6,25	16,80	133,45	25,00р.
3.	Рыба, тушеная с овощами	140	13,70	1,97	5,74	103,00	58,00р.
4.	Ризотто с овощами	180	4,20	5,06	37,28	308,60	22,00р.
5.	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	10,00р.
6.	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	3,00р.
7.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	3,00р.
	Всего:	970	27,54	14,44	133,84	888,93	
							141,00р.
Полдник 2 смена (овз+инв)							
1.	Лавашик с творогом	130	12,48	8,4	21,63	146,7	
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	
		395	17,13	12,42	75,33	353,10	

Директор МБОУ СОШ №

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"

