

**КОНТРОЛЬНОЕ  
БЛЮДО**



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ СОШ № 4  
 10.11.2024

## МЕНЮ

Наименование и номер меню № 4  
 Дата 10.11.2024  
 День \_\_\_\_\_  
 Класс \_\_\_\_\_  
 Номер для заказа: 2  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	вес/объем в граммах	Жиры	Белки	Углеводы	Калорийность	цена
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	Салат из белокочанной капусты	100	1,30	3,16	6,45	61,23	29,00 Р
2.	Рис с курицей	230	16,51	15,40	19,98	284,57	40,00 Р
3.	Каша из овся хлопьев	200	0,31	0,00	39,40	158,84	10,00 Р
4.	Хлеб ржаной	60	3,36	0,67	27,24	121,35	3,50 Р
5.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	2,50 Р
6.	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	30,00 Р
	<b>Всего:</b>	<b>830</b>	<b>29,86</b>	<b>25,92</b>	<b>118,14</b>	<b>829,58</b>	<b>135,00 Р</b>
<b>ОБЕД</b>							
1.	Омлет по-свиному (курица, соевый соус, овощи)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	20,00 Р
2.	Борщ с капустой и картофелем	250	2,50	6,25	16,80	133,45	25,00 Р
3.	Рыба, тушеная с овощами	140	13,70	1,97	5,74	103,00	58,00 Р
4.	Ризотто с овощами	180	4,20	5,06	37,28	308,60	22,00 Р
5.	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,80	119,10	10,00 Р
6.	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	3,00 Р
7.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,10	80,83	3,00 Р
	<b>Всего:</b>	<b>970</b>	<b>27,54</b>	<b>14,44</b>	<b>133,84</b>	<b>888,93</b>	<b>141,00 Р</b>
<b>Полдник 2 смена (поздний)</b>							
1.	Лазанья с творогом	130	12,48	8,4	21,63	146,7	
2.	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	
3.	Пирожок с повидлом	65	3,65	4,02	33,50	121,6	
	<b>Всего:</b>	<b>395</b>	<b>17,13</b>	<b>12,42</b>	<b>75,33</b>	<b>353,10</b>	

Директор МБОУ СОШ № 4

Зем. производством ООО "Валда сервировочная компания"



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ СОШ № 4  
 10.11.2024

## МЕНЮ

Наименование и номер меню № 4  
 Дата 10.11.2024  
 День \_\_\_\_\_  
 Класс \_\_\_\_\_  
 Номер для заказа: 2  
 Возрастная категория: 5-11 лет

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	вес/объем в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	цена
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,90	3,87	36,24	17,00 Р
2.	Рис с курицей	175	12,56	11,72	15,20	216,52	35,00 Р
3.	Каша из овся хлопьев	200	0,31	0,00	39,40	158,84	10,00 Р
4.	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,53	2,50 Р
5.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	2,50 Р
6.	Кисломолочный напиток (Кефир 2,5%)	180	5,40	5,76	7,59	102,96	28,00 Р
	<b>Всего:</b>	<b>680</b>	<b>22,83</b>	<b>19,95</b>	<b>94,07</b>	<b>654,38</b>	<b>115,00 Р</b>
<b>ОБЕД</b>							
1.	Омлет по-свиному (курица, соевый соус, овощи)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	17,00 Р
2.	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,75	106,76	25,00 Р
3.	Рыба, тушеная с овощами	120	11,71	1,97	5,74	88,28	50,00 Р
4.	Ризотто с овощами	150	3,50	4,22	31,07	257,20	20,00 Р
5.	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,80	119,10	10,00 Р
6.	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	3,00 Р
7.	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	2,00 Р
	<b>Всего:</b>	<b>810</b>	<b>22,35</b>	<b>11,816</b>	<b>109,816</b>	<b>781,7</b>	<b>125,00 Р</b>
<b>Полдник 2 смена (поздний)</b>							
1.	Лазанья с творогом	110	10,56	7,11	18,3	124,1	
2.	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	
3.	Пирожок с повидлом	65	3,65	4,02	33,50	121,6	
	<b>Всего:</b>	<b>375</b>	<b>15,21</b>	<b>11,33</b>	<b>72</b>	<b>330,50</b>	

Директор МБОУ СОШ № 4

Зем. производством ООО "Валда сервировочная компания"

