

КОНТРОЛЬНОЕ БЛЮДО



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 4
22 ноября 2024



МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4
Дата 22.11.2024
День:
Неделя: 1
Номер дня недели: 5
Возрастная категория: 7-11 лет

Прим. пищи, наименование блюда	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углевод м	Калорийно сть
ЗАВТРАК					
Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90
Рыба, тушеная с овощами	120	11,71	1,97	5,74	88,28
Пюре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105,00
Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46
Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30
Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52
Всего	595	23,01	11,06	65,35	460,46
ОБЕД					
Овощи по-сезону (помидор соевый/ помидор свежий)	60	0,67	0,06	2,10	12,00
Щи из квашенной капусты с картофелем	200	1,35	4,29	6,96	71,8
Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80
Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30
Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83
Пирог "Ожонки"	80	5,44	5,46	39,38	148,41
Всего	795	25,64	22,47	118,86	703,66
ПОЛДНИК					
Каша манная молочная	210	5,10	10,72	33,42	250,56
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52
	410	9,18	14,26	51	369,00

Директор МБОУ СОШ № 4

Зав. производством ООО "Ваша Сервисная Компания"