

**КОНТРОЛЬНОЕ
БЛЮДО**



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ № 4
 10.11.2024

МЕНЮ

Наименование и номер меню № 4
 Дата 10.11.2024
 День _____
 Месяц _____
 Номер дня недели: 2
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	вес/объем в граммах	Жиры	Белки	Углеводы	Калорийность	цена
ЗАВТРАК							
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 соевых 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
	Всего:	830	29,86	25,92	118,14	829,58	135,00 Р
ОБЕД							
1.	Омлет по-свиному (курица, соевый/огурец соевый)	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	28,86	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
	Всего:	970	27,54	14,44	133,84	888,93	141,00 Р
Полдник 2 смена (поздний)							
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	
	Всего:	395	17,13	12,42	75,33	353,10	

Директор МБОУ СОШ № 4

Зав. производством ООО "Ваша сервировочная компания"



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ № 4
 10.11.2024

МЕНЮ

Наименование и номер меню № 4
 Дата 10.11.2024
 День _____
 Месяц _____
 Номер дня недели: 2
 Возрастная категория: 5-11 лет

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	вес/объем в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	цена
ЗАВТРАК							
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 соевых 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
	Всего:	680	22,83	19,95	94,07	654,38	115,00 Р
ОБЕД							
1.	Омлет по-свиному (курица, соевый/огурец соевый)	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	28,86	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
	Всего:	810	22,35	11,816	109,816	781,7	125,00 Р
Полдник 2 смена (поздний)							
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	
	Всего:	375	15,21	11,33	72	330,50	

Директор МБОУ СОШ № 4

Зав. производством ООО "Ваша сервировочная компания"

