

**КОНТРОЛЬНОЕ
БЛЮДО**



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ № 4
 16.12.2024

МЕНЮ

Назначение и номер меню № 4
 Дата: 16.12.2024
 День: 1
 Выход: 1
 Номер дня недели: 1
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Продукты, ингредиенты блюда	выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК						
1.	Злаковый гарнир консервированный	80	5,40	2,50	7,70	86,90
2.	Омлет натуральный	400	14,86	20,48	2,81	308,96
3.	Сыр пармезан	15	3,90	3,96	0,00	51,51
4.	Вяленое с маслом	200	4,08	7,54	17,88	118,52
5.	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81
6.	Хлеб ржаной	25	1,40	0,20	11,35	50,52
7.	Фрукты свежие (яблоко кубиков)	120	0,50	0,50	12,25	35,50
	Всего:	605	29,63	31,47	62,13	707,71
ОБЕД						
1.	Наре кабачками	60	1,01	0,05	12,17	51,57
2.	Борщ с картофелем и свеклой	200	2,09	6,50	17,84	120,26
3.	Винд "Курица с рисом и овощами"	180	10,08	18,54	53,60	258,00
4.	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80
5.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30
6.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,31	80,83
	Всего:	720	18,71	26,03	114,89	686,76
ПОЛДНИК						
1.	Макаронные изделия с яйцом	150	4,12	5,90	21,00	140,8
2.	Поттербург с маслом сливочным 50/10	40	2,93	6,40	21,30	92,3
3.	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Всего:	390	9,84	15,49	62,01	342,38

Директор МБОУ СОШ № 4

Зак. производство ООО "Валда с/п/к" (подпись)



МЕНЮ

Назначение и номер меню № 4
 Дата: 16.12.2024
 День: 1
 Выход: 1
 Номер дня недели: 1
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Продукты, ингредиенты блюда	выход в граммах	Жиры	Белки	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК						
1.	Злаковый гарнир консервированный	100	5,47	4,17	12,83	111,50
2.	Омлет натуральный	200	18,27	23,60	3,51	386,20
3.	Сыр пармезан	20	5,20	5,32	0,00	68,68
4.	Вяленое с маслом	200	4,08	7,54	17,88	118,52
5.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30
6.	Хлеб ржаной	45	2,42	0,304	20,43	90,94
7.	Яблоко свежие	120	0,50	0,50	12,25	55,50
	Всего:	715	38,02	39,02	83,47	930,63
ОБЕД						
1.	Наре кабачками	100	1,68	0,08	20,95	89,28
2.	Борщ с картофелем и свеклой	250	2,50	8,13	16,80	170,13
3.	Винд "Курица с рисом и овощами"	230	12,48	21,69	41,01	329,66
4.	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80
5.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30
6.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83
	Всего:	860	22,28	32,83	138,98	824,20
Полдник 2 смена (детская)						
1.	Макаронные изделия с яйцом	200	5,80	7,87	28,00	201,86
2.	Поттербург с маслом сливочным 50/10	40	2,93	6,40	21,30	92,3
3.	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Всего:	440	11,52	17,46	69,01	412,85

Директор МБОУ СОШ № 4

Зак. производство ООО "Валда с/п/к" (подпись)

