

**КОНТРОЛЬНОЕ
БЛЮДО**





МЕНЮ

Наименование и номер меню № 4
 Дата: 02.12.2024
 День: _____
 Период: _____
 Номер дня недели: 1
 Возрастная категория: 13 лет и старше

№ п/п	Продукты, наименование блюда	выход в граммах	Жиры	Белки	Углеводы	Калорийность	цена
ЗАВТРАК							
1.	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,30	28,90 P
2.	Омлет натуральный	200	18,57	23,60	3,51	286,20	77,00 P
3.	Сыр порезанный	20	3,20	5,32	0,00	68,68	25,00 P
4.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	20,00 P
5.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	2,50 P
6.	Хлеб ржаной	40	2,52	0,904	20,43	90,94	3,20 P
7.	Яблоко сырое	120	0,80	0,50	12,25	55,50	15,00 P
	Всего	726	38,93	38,92	83,47	920,63	171,60 P
ОБЕД							
1.	Неразбавленная	100	1,68	0,08	20,95	89,28	23,00 P
2.	Вареное картофельное пюре с маслом	250	3,30	6,13	18,80	150,33	25,00 P
3.	Пюре "Курица с рисом и овощами"	230	12,88	23,69	43,01	329,66	69,00 P
4.	Сливочный соус	200	1,00	0,20	20,20	84,80	15,00 P
5.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	2,50 P
6.	Хлеб ржаной	40	2,52	0,45	18,16	80,82	3,00 P
	Всего	860	21,89	11,83	138,96	634,36	137,50 P
Полдник 2 смена (вечер)							
1.	Макаронные изделия с соусом	200	5,50	7,87	28,00	201,86	
2.	Бутерброд с маслом сливочным 50/10	40	2,93	6,40	21,3	92,3	
3.	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,89	
	Всего	440	11,22	17,46	69,01	412,85	

Директор МБОУ СОШ № _____

Зам. директора МБОУ СОШ № _____



МЕНЮ

Наименование и номер меню № 4
 Дата: 02.12.2024
 День: _____
 Период: _____
 Номер дня недели: 1
 Возрастная категория: 13 лет и старше

№ п/п	Продукты, наименование блюда	выход в граммах	Жиры	Белки	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК						
1.	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90
2.	Омлет натуральный	100	9,28	11,80	1,75	143,10
3.	Сыр порезанный	10	1,60	2,66	0,00	34,34
4.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52
5.	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,14	8,43	44,65
6.	Хлеб ржаной	20	1,26	0,45	9,08	40,46
7.	Фрукты сырые (яблоко кубанское)	120	0,80	0,50	12,25	55,50
	Всего	405	20,63	24,47	62,23	387,72
ОБЕД						
1.	Неразбавленная	60	1,01	0,05	12,57	53,57
2.	Вареное картофельное пюре с маслом	200	2,00	6,50	13,44	120,26
3.	Пюре "Курица с рисом и овощами"	180	10,08	18,54	33,66	258,00
4.	Сливочный соус	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	2,52	0,45	18,16	80,82
	Всего	720	18,71	26,03	114,89	686,76
ПОЛДНИК						
1.	Макаронные изделия с соусом	180	4,95	7,39	25,20	193,58
2.	Бутерброд с маслом сливочным 50/10	40	2,93	6,40	21,3	92,3
3.	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,89
	Всего	390	10,67	16,98	66,21	404,77

Директор МБОУ СОШ № _____

Зам. директора МБОУ СОШ № _____