

**КОНТРОЛЬНОЕ  
БЛЮДО**



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

# МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4  
 Дата 10.01.2025  
 День: \_\_\_\_\_  
 Неделя 1  
 Номер дня недели: 5  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	выход в граммах	Жиры	Белки	Углево-ды	Калорийн-ость	цена
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	28,90 Р
2.	Рыба, тушеная с овощами	140	13,70	1,97	5,74	103,00	58,00 Р
3.	Пюре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	126,00	47,00 Р
4.	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	10,00 Р
5.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	2,50 Р
6.	Хлеб ржаной	45	2,52	0,504	20,43	90,94	3,20 Р
	Всего	705	29,20	14,15	81,31	581,19	
							149,60 Р
<b>ОБЕД</b>							
1.	Овощи по сезону (помидор свежий/помидор соленый)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	20,00 Р
2.	Щи из квашеной капусты	250	1,69	5,36	8,70	89,75	25,00 Р
3.	Рагу из птицы	230	16,51	15,40	19,98	284,57	60,00 Р
4.	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80	15,00 Р
5.	Хлеб пшеничный	60	1,00	0,00	20,20	133,94	3,00 Р
6.	Хлеб ржаной	40	3,58	0,43	25,30	80,83	3,00 Р
7.	Пирог "Южный"	100	2,24	0,45	18,16	185,50	2,50 Р
	Всего:	980	32,93	28,57	135,06	879,40	
							128,50 Р
<b>Полдник 2 смены (овз+нив)</b>							
1	Каша молочная манная	250	6,10	11,20	35,71	263,20	
2	Кавiao с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	
	Всего:	450	10,18	14,74	53,29	381,72	

Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания" \_\_\_\_\_

