

КОНТРОЛЬНОЕ БЛЮДО



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 4
10.09.2024

МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4
Дата: 10.09.2024
День: _____
Итого: 2
Номер дня недели: _____
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	высокой и граммы г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийно сть
ЗАВТРАК						
1.	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,90	3,87	36,34
2.	Рис из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52
3.	Кнели из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84
4.	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52
5.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30
6.	Кисломолочный напиток (Кофар 2,5%)	180	5,40	5,76	7,39	102,96
	Всего:	680	22,83	19,95	94,07	654,38
ОБЕД						
1.	Овощи по-сезону (огурец соленый/огурец свежий)	60	0,48	0,06	1,02	6,00
2.	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,75	106,76
3.	Рыба, тушенная с овощами	120	11,71	1,97	5,74	88,28
4.	Ризотто овощами	150	3,50	4,22	31,07	257,20
5.	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,88	119,10
6.	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94
7.	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42
	Всего:	810	22,35	11,016	109,816	781,7
ПОЛДНИК						
1.	Липшеник с творогом	110	10,56	7,11	18,3	124,1
2.	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80
3.	Пирожки 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 страна" (Иркутская область)

