

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МБОУ СОШ № 15

Раполян З.А.

ФИО, подпись, (М.П.)

МЕНЮ 4 день
На 04.04.2024 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) (завтрак) 100/40	140	8,02	8,45	4,54	125,93	56,36
Рис отварной (завтрак)	90	2,30	3,59	24,03	137,64	13,05
Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	15,05
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	2,02
Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	1,37
Фрукты свеж. яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	13,00
Итого	540	17,91	15,98	87,88	564,81	100,84

Обед

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,77	4,95	12,90	89,75	11,13
Зеленый горошек***	60	0,62	3,64	1,28	40,32	6,55
Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	51,07
Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	150	7,59	5,19	42,02	234,39	11,92
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	16,90
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	1,32
Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	1,37
Фрукты свеж. яблоко	100	0,80	0,30	9,60	44	13,00
ИТОГО	900	27,59	25,27	114,72	788,61	113,26

Старший повар _____

