

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 15
Разина А.В.
ФИО, подпись, (М.П.)

МЕНЮ 7 день
На 12.03.2024 года



Возрастная категория от 7 до 11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Птица тушеная в соусе (завтрак)	100	15,95	11,11	3,38	177,95	59,22
Рагу из овощей (завтрак)	130	2,17	3,54	12,09	89,99	10,22
Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	15,05
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	3,14
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	1,91
	500	26,57	18,36	74,79	564,94	89,53

Обед

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,28	5,04	18,72	126,34	47,73
Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60	160	10,13	10,07	6,81	158,22	56,58
Рис отварной (обед)	180	4,37	6,44	44,03	251,64	23,85
Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	13,37
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	2,69
Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	1,37
ИТОГО	740	25,04	22,25	114,74	728,72	145,59

Старший повар _____

