

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ СОШ № 15
Разина А.В.



МЕНЮ 3 день
На 21.02.2024 года

Возрастная категория от 7 до 14 лет

Завтрак

| Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Цена, руб. |
|--|----------|-------|-------|----------|--------------------------------|------------|
| Запеканка из творога (завтрак) | 180 | 18,11 | 17,10 | 48,60 | 385,65 | 71,01 |
| Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности | 10 | 0,72 | 0,85 | 5,55 | 32,7 | 2,91 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 28,44 | 4,03 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 64,08 | 2,02 |
| Фрукты св. яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 13,00 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | 93,03 |

Обед

| Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Цена, руб. |
|--|----------|-------|-------|----------|--------------------------------|------------|
| Суп с бобовыми (горох) | 200 | 2,72 | 4,40 | 4,80 | 78 | 4,88 |
| Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 8,55 |
| Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами 90/150 | 240 | 16,42 | 15,17 | 35,06 | 455,23 | 59,57 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 15,90 | 64,28 | 9,62 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,56 | 0,45 | 21,73 | 96,12 | 3,02 |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 | 2,48 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | 88,13 |
| ИТОГО | 1305 | 47,2 | 39,23 | 185,15 | 1350,3 | 181,16 |

Старший повар _____

