

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

МЕНЮ 7 день
На 03.10.2023 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Завтрак

| Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Цена, руб. |
|---------------------------|-------------|-------|-------|----------|-----------------------------------|------------|
| Салат из квашеной капусты | 60 | 1,02 | 3 | 5,07 | 51,42 | 3,59 |
| Каша гречневая вязкая | 150 | 4,58 | 5 | 20,52 | 145,5 | 20,77 |
| Гуляш из говядины | 100 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221 | 93,92 |
| Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 16,9 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,92 | 0,24 | 14,76 | 68,88 | 2,02 |
| | | | | | | 137,2 |

Обед

| Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Цена, руб. |
|---------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|
| Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 9,1 |
| Суп лапша домашняя | 200 | 2,05 | 4,43 | 9,3 | 92,6 | 6,91 |
| Рагу из овощей с кабачками и баклажанами | 150 | 3,1 | 4,85 | 14,1 | 112,6 | 12,97 |
| Котлета из птицы | 90 | 12,27 | 13,71 | 13,32 | 234 | 63,75 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86 | 11,76 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,6 | 0,2 | 12,3 | 57,4 | 1,68 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,38 | 0,25 | 11,77 | 54,85 | 1,71 |
| Вафли | 30 | 0,8 | 1 | 20,02 | 106,2 | 6,49 |
| ИТОГО | 1360 | 48,47 | 52,77 | 165,35 | 1362,25 | 114,37 |

Старший повар _____ *Еф*

