



МЕНЮ 2 день
 на 03.09.2024 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Салат из белокочанной капусты (завтрак)**	40	0,77	1,64	3,75	33,05	4,05
Тефтели 2-й вариант (свинина) 100/20	120	9,95	8,04	12,35	190,33	53,19
Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)	100	3,88	5,11	22,41	152,77	15,05
Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	5,38
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	500	18,96	15,33	75,03	535,21	81,73

Обед

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,14	10,72	86,84	9,79
Салат из свеклы отварной**	60	0,90	2,46	5,28	46,78	11,10
Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	105	14,85	6,55	7,97	147,17	30,48
Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180	21,89
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	16,90
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
Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	6,81
ИТОГО	830	25,18	20,38	121,56	772,11	100,35

Старший повар _____

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

ФИО, подпись, (М.П.)



МЕНЮ 2 день
 на 03.09.2024 года

Возрастная категория от 12 и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Салат из белокочанной капусты (завтрак)**	60	1,16	2,47	5,63	49,57	4,40
Тефтели 2-й вариант 100/20	120	9,95	8,04	12,35	190,33	53,19
Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)	150	5,82	7,67	33,61	229,16	17,98
Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	5,38
Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	3,02
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	1,91
Итого	585	22,16	18,84	95,50	660,2	85,88

Обед

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Борщ с капустой и картофелем	250	2,03	5,17	13,40	108,55	14,54
Салат из свеклы отварной**	100	1,50	4,10	8,80	77,96	18,49
Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	105	14,85	6,55	7,97	147,17	30,48
Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180	21,89
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	16,90
Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	3,02
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	1,91
Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	6,81
ИТОГО	945	27,85	23,27	139,98	878,44	114,05

Старший повар _____

