

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



МЕНЮ 7 день
 на 11.09.2024 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 |
| Итого | 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 _____



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

МЕНЮ 7 день
 на 11.09.2024 года

| Возрастная категория от 12 и старше | | | | | | |
|---|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|
| 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 | 46,04 | 59,22 |
| Рагу из овощей (завтрак) | 180 | 3,01 | 4,90 | 16,74 | 213 | 14,15 |
| Какао с молоком | 200 | 3,88 | 3,10 | 25,06 | 122,38 | 15,05 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,56 | 0,45 | 21,73 | 84,44 | 3,02 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 85,44 | 1,91 |
| | | | | | | 5 |
| Итого | 555 | 27,81 | 19,77 | 81,85 | 622,23 | 93,3 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Цена, руб. |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 7,85 | 6,30 | 23,40 | 157,92 | 51,45 |
| Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/100 | 200 | 10,83 | 13,12 | 11,34 | 207,12 | 60,30 |
| Рис отварной (обед) | 180 | 4,37 | 6,44 | 44,03 | 251,64 | 23,85 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | 0,02 | 21,74 | 89,78 | 13,37 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 85,44 | 2,69 |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 | 2,48 |
| | | | | | | |
| ИТОГО | 810 | 28,65 | 26,56 | 139,75 | 877,5 | 154,14 |

Старший повар _____



