

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

ФИО, подпись, (М.П.)

МЕНЮ 10 день  
на 13.09.2024 года



**Возрастная категория от 7 до 11 лет**

**Завтрак**

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Помидоры свежие	40	0,24	0,08	1,68	7,96	4,37
Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	82,75
Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	100	4,09	2,51	24,04	100	7,95
Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	5,38
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	2,69
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	1,91
<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>24,62</b>	<b>21,63</b>	<b>83,23</b>	<b>574,4</b>	<b>105,06</b>

**Обед**

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Суп-лапша домашняя	200	4,20	5,60	21,14	95,5	10,10
Салат из квашеной капусты**	60	0,59	3,03	4,02	46,04	6,55
Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	58,16
Пюре картофельное (обед)	150	2,78	4,38	17,85	122,38	15,72
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	15,05
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
Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	13,00
<b>ИТОГО</b>	<b>870</b>	<b>25,36</b>	<b>27,00</b>	<b>113,45</b>	<b>736,6</b>	<b>122,65</b>

Старший повар \_\_\_\_\_

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



МЕНЮ 10 день  
 на 13.09.2024 года

**Возрастная категория от 12 и старше**

**Завтрак**

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Помидоры свежие	60	0,36	0,12	2,52	11,94	6,55
Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	82,75
Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	150	6,14	3,76	36,06	150	11,92
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	40	1,88	0,28	19,92	85,6	2,48
<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>27,78</b>	<b>23,04</b>	<b>100,54</b>	<b>650,38</b>	<b>112,11</b>

**Обед**

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Суп-лапша домашняя	250	5,25	7,00	26,42	119,38	14,17
Салат из квашеной капусты**	100	0,99	5,05	6,70	76,73	7,59
Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	58,16
Пюре картофельное (обед)	180	3,33	5,26	21,42	146,86	18,87
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	16,90
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
Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	13,00
<b>ИТОГО</b>	<b>1010</b>	<b>28,30</b>	<b>31,44</b>	<b>134,94</b>	<b>858,45</b>	<b>133,85</b>

Старший повар \_\_\_\_\_

