

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ № 15
 Разина А.В.

ФИО, подпись, (М.П.)

МЕНЮ 4 день
 на 14.11.2024 года



Возрастная категория от 7 до 11 лет

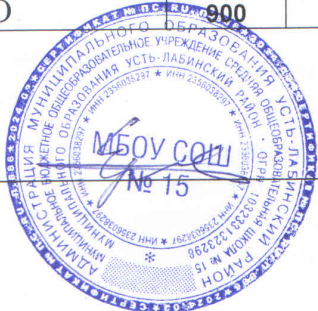
Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) (завтрак) 100/40	140	8,02	8,45	4,54	125,93	56,36
Рис отварной (завтрак)	90	2,30	3,59	24,03	137,64	13,05
Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	15,05
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
Фрукты свеж. яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	13,00
Итого	540	17,91	15,98	87,88	564,81	100,84

Обед

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,77	4,95	12,90	89,75	11,13
Зеленый горошек***	60	0,62	3,64	1,28	40,32	6,55
Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	51,07
Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	150	7,59	5,19	42,02	234,39	11,92
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	16,90
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	1,32
Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	1,37
Фрукты свеж. яблоко	100	0,80	0,30	9,60	44	13,00
ИТОГО	900	27,59	25,27	114,72	788,61	113,26

Старший повар _____



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



МЕНЮ 4 день
 на 14.11.2024 года

Возрастная категория от 12 и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60	160	10,13	10,07	6,81	158,22	56,58
Рис отварной (завтрак)	100	2,56	3,99	26,70	152,93	13,25
Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	15,05
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	3,36
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	1,91
Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	13,00
Итого	580	22,33	18,27	107,46	676,71	103,16

Обед

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	12,90	89,75	16,56
Зеленый горошек***	100	0,75	6,02	2,35	66,6	10,92
Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	51,07
Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	180	9,11	6,23	50,42	281,27	14,31
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	30	1,41	0,21	14,94	64,2	1,91
Фрукты свеж. яблоко	100	0,80	0,30	9,60	44	13,00
ИТОГО	1000	31,29	28,96	138,83	922,4	127,35

Старший повар _____



