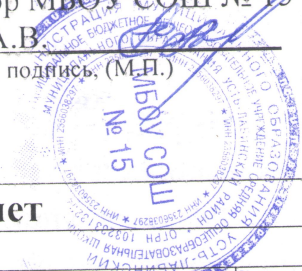


УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ СОШ № 15
 Разина А.В.
 ФИО, подпись, (М.П.)

МЕНЮ 4 день
 на 19.09.2024 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 |

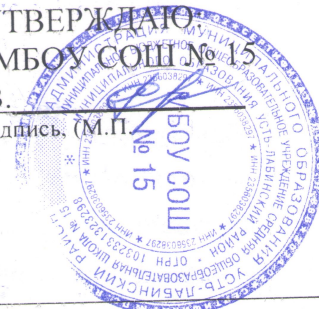
Обед

| 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 19.09.2024 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 _____

