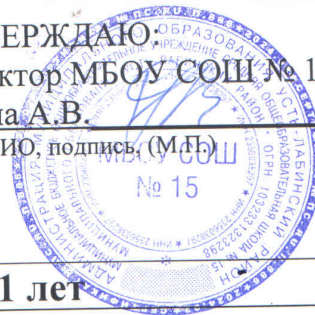


УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ № 15
 Разина А.В.

ФИО, подпись, (М.П.)



МЕНЮ 7 день
 на 23.10.2024 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет

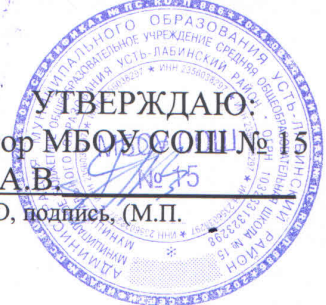
Завтрак

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. № 75
 ФИО, подпись. (М.П.)

МЕНЮ 7 день
 на 23.10.2024 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 _____



