

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

ФИО, подпись, (М.П.)

МЕНЮ 4 день  
 на 28.11.2024 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
<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>17,91</b>	<b>15,98</b>	<b>87,88</b>	<b>564,81</b>	<b>100,84</b>

**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
<b>ИТОГО</b>	<b>900</b>	<b>27,59</b>	<b>25,27</b>	<b>114,72</b>	<b>788,61</b>	<b>113,26</b>

Старший повар \_\_\_\_\_



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

ФИО, подпись, (М.П.)



МЕНЮ 4 день  
 на 28.11.2024 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
<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>22,33</b>	<b>18,27</b>	<b>107,46</b>	<b>676,71</b>	<b>103,16</b>

**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
<b>ИТОГО</b>	<b>1000</b>	<b>31,29</b>	<b>28,96</b>	<b>138,83</b>	<b>922,4</b>	<b>127,35</b>

Старший повар \_\_\_\_\_



