

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



МЕНЮ 10 день
 на 11.10.2024 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Завтрак

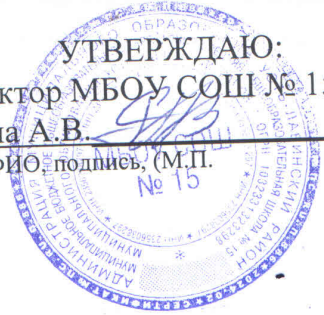
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Помидоры свежие	40	0,24	0,08	1,68	7,96	4,37
Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	82,75
Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	100	4,09	2,51	24,04	100	7,95
Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	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
Итого	510	24,62	21,63	83,23	574,4	105,06

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
ИТОГО	870	25,36	27,00	113,45	736,6	122,65

Старший повар _____

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



МЕНЮ 10 день
 на 11.10.2024 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
Итого	595	27,78	23,04	100,54	650,38	112,11

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
ИТОГО	1010	28,30	31,44	134,94	858,45	133,85

Старший повар _____

