


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

МЕНЮ 7 день
16.01.2024

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Салат из белокочанной капусты	60	1,79	1,95	3,88	36,24	3,69
Каша гречневая вязкая	150	4,58	5	20,52	145,5	23,7
Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	92,41
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	16,9
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	9,42	43,88	1,68
Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,42	43,88	1,37
						139,75

Обед

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Суп лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,3	92,6	6,68
Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,1	112,6	17,22
Котлета из птицы	90	14,27	13,71	13,32	234	64,22
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	14,11
Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	2,35
Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	2,39
Вафли	30	0,59	4,59	20,02	123,75	6,49
ИТОГО	1295	50,96	55,03	175,6	1409,48	113,46

Старший повар 

