


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

МЕНЮ 7 день
19.12.2023

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 

