

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

ФИО, подпись, (М.П.)

МЕНЮ 9 день  
на 21.12.2023 г

**Возрастная категория от 7 до 11 лет**

**Завтрак**

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Горошек консервированный	80	2,48	0,16	6,7	38,16	13,86
Пюре картофельное	150	3,1	9,16	17,99	172,9	15,01
Рыба, туш в томате с овощами 80/80	140	13,65	6,93	5,32	147	42,97
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	7,62
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	1,68
Хлеб ржаной	35	1,38	0,25	11,77	54,85	1,71

**Обед**

82,85

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	20,48
Нарезка из свежих помидор	60	0,66	0,12	2,28	13,1	8,61
Борщ с капустой картофелем со сметаной 200/5	205	1,54	4,74	8,95	91	20,57
Каша вязкая ячневая	150	3,24	4,22	20,82	134,2	83,17
Поджарка из говядины	90	19,22	25,02	3,7	315,7	16,9
Сок фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,2	1,68
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	80,36	1,71
Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	57,4	13
<b>ИТОГО</b>	<b>1475</b>	<b>51,91</b>	<b>51,81</b>	<b>174,38</b>	<b>1395,36</b>	<b>166,12</b>

Старший повар \_\_\_\_\_

