

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ № 24
Федякина Н.В.
ФИО, подпись, (М.П.)



МЕНЮ

На 24 октября 2023 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Нарезка из свежих помидор	60	0,66	0,12	2,28	13,1	11,47
Каша вязкая пшеничная	150	4,0	4,24	24,55	152,4	7,06
Мясо (говядина) тушеное	100	12,2	17,38	2,56	225,0	88,7
Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,80	11,34
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,40	2,75
Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85	2,91
ИТОГО	560	20,84	22,19	73,66	587,55	124,23

Обед

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
ИТОГО						

МЕНЮ

На 24 октября 2023 года

Возрастная категория от 12 и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Нарезка из свежих помидор	60	0,66	0,12	2,28	13,1	11,47
Каша вязкая пшеничная	180	4,8	5,09	29,46	182,9	8,47
Мясо (говядина) тушеное	120	18,24	20,86	3,07	270,0	48,5
Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	11,34
Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	3,3
Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	4,07
ИТОГО	625	28,54	26,66	86,25	696,43	87,15

Обед

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	13,78
Салат из квашеной капусты	100	1,7	5,0	8,45	85,7	17,75
Суп с макарон. Из. И картофелем	250	2,56	2,78	15,69	109,0	7,26
Пюре картофельное	180	3,72	10,99	21,58	207,4	25,11
Рыба, туш.в томате с овощами 100/50	150	14,5	9,9	7,6	190,1	56,16
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0	4,55
Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	3,3
Хлеб ржаной	60	3,29	0,6	25,16	119,2	6,98
ИТОГО	1070	28,59	29,91	122,84	908,28	134,89

Старший повар

Чарникова Л.Ф.