

MEHO

Ha 7 nekA5p9 2023 ToJa

Федякина Н.В.

Директор МБОУ СОШ № 24

MEHO

Ha 7 nekA5p9 2023 ToJa

Федякина Н.В.

Директор МБОУ СОШ № 24

| Возрастная категория от 7 до 11 лет   |  |          |       |       |           |                                |
|---------------------------------------|--|----------|-------|-------|-----------|--------------------------------|
| Завтрак                               |  |          |       |       |           |                                |
| Наименование блюда                    |  | Выход, г | Белки | Жиры  | Углево-ды | Энергетическая ценность, ккал. |
| Цена, руб.                            |  |          |       |       |           |                                |
| Горошек консервированный              |  | 80       | 2,48  | 0,16  | 6,7       | 38,16                          |
| Пюре картофельное                     |  | 150      | 3,1   | 9,16  | 17,99     | 172,9                          |
| Рыба тушеная в томате с овощами 80/80 |  | 140      | 13,65 | 6,93  | 5,32      | 147                            |
| Компот из свежих яблок                |  | 200      | 0,16  | 0,16  | 27,88     | 114,6                          |
| Хлеб пшеничный                        |  | 25       | 1,6   | 0,2   | 12,3      | 57,4                           |
| Хлеб ржачной                          |  | 25       | 1,38  | 0,25  | 11,77     | 54,85                          |
| ИТОГО                                 |  | 620      | 22,37 | 16,86 | 81,96     | 584,91                         |
|                                       |  |          |       |       |           | 125,50                         |

MEHIO

Ha 7 AekAap 2023 ToMa

Возрастная категория от 12 и старше

| Возрастная категория от 12 и старше                |  |             |       |       |               |                                   |
|----------------------------------------------------|--|-------------|-------|-------|---------------|-----------------------------------|
| Завтрак                                            |  |             |       |       |               |                                   |
| Наименование блюда                                 |  | Выход,<br>г | Белки | Жиры  | Углево-<br>ды | Энергетическая<br>ценность, ккал. |
| Цена, руб.                                         |  |             |       |       |               |                                   |
| Горошек консервированный                           |  | 80          | 2,48  | 0,16  | 6,7           | 38,16                             |
| Пюре картофельное                                  |  | 180         | 3,72  | 10,99 | 21,58         | 207,4                             |
| Рыба, туш. в томате с овощами 90/90                |  | 180         | 17,55 | 8,91  | 6,84          | 189                               |
| Компот из свежих яблок                             |  | 200         | 0,16  | 0,16  | 27,88         | 114,6                             |
| Хлеб пшеничный                                     |  | 25          | 1,6   | 0,2   | 12,3          | 57,4                              |
| Хлеб ржаной                                        |  | 25          | 1,38  | 0,25  | 11,77         | 54,85                             |
| ИТОГО                                              |  | 690         | 26,89 | 20,67 | 87,07         | 661,41                            |
|                                                    |  |             |       |       |               | 115,54                            |
| Обед                                               |  |             |       |       |               |                                   |
| Наименование блюда                                 |  | Выход,<br>г | Белки | Жиры  | Углеводы      | Энергетическая<br>ценность, ккал. |
| Цена, руб.                                         |  |             |       |       |               |                                   |
| Нарезка из свежих помидоров                        |  | 100         | 1,1   | 0,2   | 3,8           | 21,8                              |
| Борщ с капустой и картофелем и сме-<br>таной 250/5 |  | 255         | 1,9   | 5,73  | 11,14         | 111,7                             |
| Каша вязкая ячневая                                |  | 180         | 3,89  | 5,07  | 24,98         | 161,1                             |
| Поджарка из говядины                               |  | 100         | 21,35 | 27,8  | 4,1           | 350,7                             |
| Сок фруктовый                                      |  | 200         | 1,5   | 0     | 22,8          | 97,2                              |
| Хлеб пшеничный                                     |  | 30          | 1,92  | 0,24  | 14,76         | 68,88                             |
| Хлеб ржаной                                        |  | 25          | 1,38  | 0,25  | 11,77         | 54,85                             |
| Фрукты свежие                                      |  | 100         | 0,4   | 0,4   | 9,8           | 47                                |
| ИТОГО                                              |  | 990         | 33,44 | 39,69 | 103,15        | 913,23                            |
|                                                    |  |             |       |       |               | 197,56                            |