

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 24
Федякина Н.В.

ФИО, подпись, (М.П.)

МЕНЮ

На 13 сентября 2023 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Фрукты (яблоки, персики)	100	0,4	0,4	9,8	47	13,78
Нарезка из соленых огурцов	60	0,48	0,06	1,02	6	10,69
Омлет с сыром	120	14,34	13,54	20,4	278	50,88
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	12,8
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	2,75
Кондитерское изделие (печенье)	30	2,2	2,9	22,2	105,6	9,23
ИТОГО	535	22,82	20,0	58,66	580	100,13

Обед

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

МЕНЮ

На 13 сентября 2023 года

Возрастная категория от 12 и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Фрукты (яблоки, персики)	100	0,4	0,4	9,8	47	13,78
Нарезка из соленых огурцов	60	0,48	0,06	1,02	6	10,69
Омлет с сыром	150	17,92	16,9	2,55	347,4	60,6
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	12,8
Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	3,3
Кондитерское изделие (печенье)	45	93,3	4,3	33,3	155	3,8
ИТОГО	585	27,82	24,8	72,73	710,28	114,97

Обед

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Нарезка из свежих помидор	100	1,1	0,2	3,8	21,8	17,8
Суп из овощей со сметаной	255	1,69	5,49	9,35	103,2	10,42
Макаронный изделия отварные	180	6,62	5,41	31,73	202,1	16,11
Биточек из говядины с соус	160	16,76	20,04	18,3	324	87,5
Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	11,34
Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	3,85
Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	4,07
ИТОГО	965	31,33	32,07	117,08	893,01	151,09

Старший повар

Чалыкова Д.Ф.