

УТВЕРЖДАЮ:

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



МЕНЮ

На 12 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 огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2	10,22
Плов из мяса 75/150	225	18,7	15,33	39,03	483	68,5
Кисель из вишни (св.-морож)	200	0,2	0	13	52,9	7,4
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	2,75
ИТОГО	510	20,92	15,59	65,47	600,5	88,87
Обед						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
ИТОГО						

МЕНЮ

На 12 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 огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2	10,22
Плов из мяса 85/170	255	21,15	17,3	44,2	547,4	75,6
Кисель из вишни (св.-морож)	200	0,2	0	13	52,9	7,4
Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	3,85
ИТОГО	550	24,01	17,64	75,56	687,86	97,07
Обед						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Фрукты (яблоки, персики)	100	0,4	0,4	9,8	47	1,78
Нарезка из соленых помидор	100	1,11	0,1	3,5	20	17,8
Щи из капусты с картофелем со сметаной	255	1,86	5,75	8,1	97,7	9,4
Картофель отварной с маслом	180	3,45	6,78	24	180	19,12
Котлеты рыбные с маслом	110	13	15,46	15,98	256	45,15
Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	6,44
Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24,6	114,94	5,5
Хлеб ржаной	60	3,29	0,6	25,16	119,2	6,98
ИТОГО	855	26,91	29,69	126,34	900,14	124,17

Старший повар

Цапликова Л.Ф.