

Старший повар

| Возрастная категория от 12 и старше            |          |       |       |           |                                |            |
|------------------------------------------------|----------|-------|-------|-----------|--------------------------------|------------|
| Завтрак                                        |          |       |       |           |                                |            |
| Наименование блюда                             | Выход, г | Белки | Жиры  | Углево-ды | Энергетическая ценность, ккал. | Цена, руб. |
| Фрукты свежие                                  | 100      | 0,4   | 0,4   | 9,8       | 47                             | 13,78      |
| Пау из птицы (бройлер-цыпл.)                   | 280      | 20,5  | 17,04 | 24,32     | 332,8                          | 52,56      |
| Сок фруктовый                                  | 200      | 1     | 0     | 20,2      | 84,8                           | 11,34      |
| Бутерброд с сыром                              | 35/15    | 5,64  | 4,48  | 17,22     | 131,76                         | 20,02      |
| Хлеб ржаной                                    | 35       | 1,92  | 0,35  | 16,48     | 76,75                          | 4,07       |
| ИТОГО                                          | 665      | 29,46 | 22,27 | 88,02     | 673,11                         | 101,77     |
| Обед                                           |          |       |       |           |                                |            |
| Наименование блюда                             | Выход, г | Белки | Жиры  | Углеводы  | Энергетическая ценность, ккал. | Цена, руб. |
| Нарезка из свежих овощей                       | 100      | 0,7   | 0,1   | 1,9       | 12                             | 17,80      |
| Борщ с капустой и картофелем и сме-таной 250/5 | 255      | 1,9   | 5,73  | 11,14     | 111,7                          | 9,53       |
| Каша вязкая ячневая                            | 180      | 3,89  | 5,07  | 24,98     | 161,1                          | 7,6        |
| Шницель из свинины с соусом 100/60             | 160      | 13,82 | 30,92 | 18,3      | 410                            | 50,55      |
| Компот из сух.шиповника                        | 200      | 0,45  | 0,15  | 21,6      | 89,9                           | 7,78       |
| Хлеб пшеничный                                 | 35       | 2,24  | 0,28  | 17,22     | 80,36                          | 3,85       |
| Хлеб ржаной                                    | 30       | 1,65  | 0,3   | 14,13     | 65,82                          | 3,49       |
| ИТОГО                                          | 960      | 24,65 | 42,55 | 109,27    | 930,88                         | 100,2      |

MEHIO  
Ha 11.06.2023

|                                     |                                |           |       |       |          |                            |
|-------------------------------------|--------------------------------|-----------|-------|-------|----------|----------------------------|
| Возрастная категория от 7 до 11 лет |                                |           |       |       |          |                            |
| Завтрак                             |                                |           |       |       |          |                            |
| Цена, руб.                          | Энергетическая ценность, ккал. | Углево-ды | Жиры  | Белки | Выход, г | Наименование блюда         |
|                                     |                                |           |       |       |          |                            |
| 13,78                               | 47,0                           | 9,8       | 0,4   | 0,4   | 100      | Фрукты(яблоки, Персики)    |
| 46,93                               | 297,1                          | 21,7      | 12,21 | 13,3  | 250      | Пау из птицы(бройлер-цып.) |
| 18,91                               | 108,8                          | 12,3      | 4,4   | 5     | 40       | Бутерброд с сыром 25/15    |
| 28,20                               | 27,9                           | 6,7       | 0     | 0,3   | 200      | Сок фруктовый              |
| 2,91                                | 54,85                          | 11,77     | 0,25  | 1,38  | 25       | Хлеб ржаной                |
| 110,73                              | 592,55                         | 75,77     | 20,26 | 26,08 | 615      | ИТОГО                      |
| Обед                                |                                |           |       |       |          |                            |
| Цена, руб.                          | Энергетическая ценность, ккал. | Углеводы  | Жиры  | Белки | Выход, г | Наименование блюда         |
|                                     |                                |           |       |       |          |                            |
|                                     |                                |           |       |       |          | ИТОГО                      |

MEHIO

2023 год

УТВЕРЖДАЮ: \_\_\_\_\_  
Директор МБОУ СОШ № 24  
Федюкина Н.Б.