

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 24

Федякина Н.В.

ФИО, подпись, (М.П.)

МЕНЮ

На 30 ЯНВАРЯ 2024 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Завтрак

| Наименование блюда            | Выход, г | Белки | Жиры  | Углево-ды | Энергетическая ценность, ккал. | Цена, руб. |
|-------------------------------|----------|-------|-------|-----------|--------------------------------|------------|
| Салат из белокочанной капусты | 60       | 0,79  | 1,95  | 3,88      | 36,24                          | 10,66      |
| Каша гречневая вязкая         | 150      | 4,58  | 5     | 20,52     | 145,5                          | 11,92      |
| Гуляш из говядины             | 100      | 14,55 | 16,79 | 2,89      | 221                            | 84,40      |
| Сок фруктовый                 | 200      | 1     | 0     | 20,2      | 84,8                           | 28,20      |
| Хлеб пшеничный                | 25       | 1,92  | 0,24  | 14,76     | 68,88                          | 2,75       |
| Хлеб ржаной                   | 20       | 1,1   | 0,2   | 9,42      | 43,88                          | 2,33       |
| ИТОГО                         | 555      | 23,62 | 24,14 | 69,21     | 588,82                         | 140,26     |

Обед

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

МЕНЮ

На 30 ЯНВАРЯ 2024 года

Возрастная категория от 12 и старше

Завтрак

| Наименование блюда            | Выход, г | Белки | Жиры  | Углево-ды | Энергетическая ценность, ккал. | Цена, руб. |
|-------------------------------|----------|-------|-------|-----------|--------------------------------|------------|
| Салат из белокочанной капусты | 60       | 0,79  | 1,95  | 3,88      | 36,24                          | 10,66      |
| Каша гречневая вязкая         | 180      | 5,5   | 6     | 24,62     | 174,6                          | 14,30      |
| Гуляш из говядины (60/60)     | 120      | 17,46 | 20,15 | 3,47      | 265,2                          | 101,20     |
| Сок фруктовый                 | 200      | 1     | 0     | 20,2      | 84,8                           | 11,34      |
| Хлеб пшеничный                | 25       | 1,6   | 0,2   | 12,3      | 57,4                           | 2,75       |
| Хлеб ржаной                   | 25       | 1,38  | 0,25  | 11,77     | 54,85                          | 2,91       |
| ИТОГО                         | 610      | 27,73 | 28,55 | 76,24     | 673,09                         | 143,16     |

Обед

| Наименование блюда         | Выход, г | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Цена, руб. |
|----------------------------|----------|-------|-------|----------|--------------------------------|------------|
| Суп-лапша домашняя         | 250      | 2,56  | 5,54  | 11,62    | 115,7                          | 4,10       |
| Капуста тушеная            | 180      | 3,72  | 5,82  | 16,96    | 135,1                          | 18,70      |
| Котлеты из птицы           | 100      | 15,85 | 15,23 | 14,8     | 260                            | 50,55      |
| Кофейный напиток с молоком | 200      | 3,17  | 2,68  | 15,95    | 100,6                          | 14,12      |
| Хлеб пшеничный             | 40       | 2,56  | 0,32  | 19,68    | 91,84                          | 4,40       |
| Хлеб ржаной                | 35       | 1,92  | 0,35  | 16,48    | 76,75                          | 4,07       |
| Вафли                      | 30       | 0,59  | 4,59  | 20,02    | 123,75                         | 9,23       |
| ИТОГО                      | 835      | 30,37 | 34,53 | 115,51   | 903,74                         | 105,17     |

Старший повар



Чайникова Д.Ф.