

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 24

Федякина Н.В.

ФИО, подпись, (М.П.)

МЕНЮ

На 29 января 2024 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Нарезка из соленых огурцов	60	0,48	0,06	1,02	6	10,69
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,4	13,43
Котлета свино-говяжья домашняя с со-усом 90/65	155	11,5	13,77	13,53	275	63,48
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	7,38
Хлеб ржаной	20	1,38	0,25	11,77	54,85	2,33
ИТОГО	585	20,05	23,69	72,01	583,18	97,31

Обед

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

МЕНЮ

На 29 января 2024 года

Возрастная категория от 12 и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Нарезка из соленых огурцов	60	0,48	0,06	1,02	6	10,69
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,41	31,73	202,1	16,11
Котлета(свино-говяж) домашняя с со-усом 90/65	155	12,49	18,77	13,53	275	63,48
Компот из сух.шиповника	200	0,45	0,15	21,6	89,9	7,38
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	103,32

Обед

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	19,57
Икра свекольная	100	2,36	7,5	10,5	118,94	8,78
Суп из овощей со сметаной	250/5	1,69	5,79	9,35	103,2	10,42
Пюре картофельное	180	3,72	10,99	21,58	207,4	25,11
Поджарка из рыбы	100	14,89	9,08	10,57	183,1	43,22
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	8,98
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	1000	27,11	34,5	121,03	920,42	123,42

Старший повар

Чарликова Л.Ф.