

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 57

Зубачева М.Ю.

## МЕНЮ

5 ноября

2025 г.

Возрастная категория 7 - 11 лет

7 день

7 день

| Наименование блюда                  | Масса порций | Цена, руб. | Пищевые вещества |       |          |                         |
|-------------------------------------|--------------|------------|------------------|-------|----------|-------------------------|
|                                     |              |            | Белки            | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность |
| ЗАВТРАК                             |              |            |                  |       |          |                         |
| Овощи натуральные (огурцы конс)     | 60           | 10,89      | 0,5              | 0     | 2        | 9,6                     |
| Рыба жареная (запеченая)            | 90           | 79,42      | 13,6             | 13,8  | 2,7      | 190,8                   |
| Рагу из овощей                      | 150          | 25,49      | 3,45             | 7,65  | 16,05    | 145,5                   |
| Компот из смеси сухофруктов         | 200          | 3,99       | 0,08             | 0     | 21,8     | 87,6                    |
| Фрукты свежие (яблоко)              | 150          | 14,4       | 0,39             | 0     | 12,6     | 52                      |
| Хлеб пшеничный                      | 20           | 1,52       | 1,52             | 0,16  | 9,84     | 46,88                   |
| Хлеб ржаной                         | 20           | 1,6        | 1,32             | 0,24  | 7,92     | 34,16                   |
| Итого:                              | 690          | 137,31     | 20,86            | 21,85 | 72,91    | 566,5                   |
| ОБЕД                                |              |            |                  |       |          |                         |
| Салат из свеклы с зеленым горошком  | 60           | 9,7        | 1,08             | 3,6   | 6,36     | 62,4                    |
| Щи из свежей капусты с картофелем и | 205          | 16,95      | 2                | 4,3   | 10       | 88                      |
| Азу                                 | 200          | 147,72     | 15,79            | 15,75 | 16,64    | 263,8                   |
| Какао с молоком                     | 200          | 13,82      | 4,08             | 3,54  | 17,58    | 118,6                   |
| Хлеб пшеничный                      | 40           | 3,04       | 3,04             | 0,32  | 19,68    | 93,76                   |
| Хлеб ржаной                         | 30           | 2,4        | 1,98             | 0,36  | 11,88    | 51,24                   |
| Итого:                              | 735          | 193,63     | 27,97            | 27,87 | 82,14    | 677,8                   |