

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 57

Зубачева М.И.



МЕНЮ

17 ноября

2025 г.

Возрастная категория от 12 лет

1 день

Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
Икра кабачковая	100	18,5	2,73	10	14,65	133,8
Омлет натуральный	160	62,92	14,87	26,48	2,81	308,97
Чай с лимоном	200	4,32	0,2	0	16	65
Фрукты свежие (яблоко)	155	14,97	0,39	0	12,6	52
Хлеб пшеничный	45	3,42	1,58	0,2	9,66	47
Хлеб ржаной	35	2,8	1,32	0,24	6,68	34,8
Итого:	695	106,93	21,09	36,92	62,4	641,57
ОБЕД						
Овощи натуральные (огурцы конс.)	100	18,15	0,83	0	3,33	16
сметаной	255	12,82	2,14	6,09	12,15	117,55
Гуляш	100	86,66	15,4	16,4	3,7	134
Каша гречневая	180	14,54	5,4	6,12	26,28	181,8
Сок фруктовый	200	12,6	1	0	24,4	101,6
Хлеб пшеничный	60	4,56	3,16	0,4	19,32	94
Хлеб ржаной	44	3,52	1,98	0,36	10,02	52,2
Итого:	939	152,85	29,91	29,37	99,2	697,15