



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ СОШ № 23
 Е.В. Носок
 ФИО, подпись, (М.П.)

МЕНЮ
 на 01.12 2023 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Завтрак						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Каша молочная «Дружба»	200	5	5,8	24,1	168,9	17,96
Батон с маслом 40/10	50	4,4	7,9	27,4	191	12,81
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,6	118,6	12,62
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	2,75
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	19,57
Итого	575	15,48	17,84	91,2	582,9	65,71
Обед						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Салат из свежих помидоров	80	0,88	4,89	3,65	62,1	13,1
Щи из свежей капусты с картоф. и сметаной	200/5	1,51	4,76	6,52	79,8	7,9
Каша вязкая пшеничная	150	4	4,24	24,55	152,4	7,06
Тефтели из свинины и риса с соусом	130	8,22	19	13,72	263,5	33,6
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	11,34
Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	3,85
Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	4,07
Итого	830	19,77	33,52	102,34	799,71	80,92

Возрастная категория от 12 и старше

Завтрак						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Каша молочная «Дружба»	250	6,3	7,3	30,1	211,1	22,45
Батон с маслом 50/10	60	5,47	8,05	34,22	222,2	13,62
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,6	118,6	12,62
Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	3,85
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	19,57
Итого	645	18,49	19,57	108,94	679,26	72,11
Обед						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,11	4,56	77,6	16,38
Щи из свежей капусты с картоф. и сметаной	250/5	1,86	5,75	8,1	97,7	9,4
Каша вязкая пшеничная	180	4,8	5,09	29,46	182,8	8,47
Тефтели из свинины и риса с соусом	150	9,49	21,97	15,83	304,1	38,77
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	11,34
Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	3,85
Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	4,07
Итого	955	22,41	39,55	111,85	904,11	92,28

Старший повар Н.В. Зарипова Н.В. Зарипова