



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

МЕНЮ
 на 04.12 2023 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Завтрак						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	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-говяж)домашняя с соусом 90/65	155	12,5	18,77	13,53	275	63,48
Компот из сух. шиповника	200	0,45	0,15	21,6	89,9	7,38
Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,42	43,88	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.
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	19,57
Икра свекольная	60	1,42	4,5	6,3	71,38	5,27
Суп из овощей со сметаной	200/5	1,37	4,79	7,52	84,2	8,71
Пюре картофельное	150	3,1	9,16	17,99	172,9	20,93
Поджарка из рыбы	90	13,4	8,17	9,51	164,8	38,9
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	35	1,92	0,35	16,48	76,75	4,07
Итого	875	24,01	27,81	112,7	811,99	110,28

Возрастная категория от 12 и старше

Завтрак						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	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 соусом 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	645	23,02	24,84	91,95	685,25	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 Н.В. Зарипова Н.В. Зарипова