



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

МЕНЮ
 на 08.12 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
Плов из птицы (цыпленок-бройлер)	210	18,9	9,4	38,27	313,6	45,38
Кисломолочный продукт (Йогурт 2,5% жирности)	200	5,6	5	19,4	146	27,12
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	520	27,96	14,91	82,76	577,85	88,85
Обед						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Салат из белокочанной капусты	80	1,05	2,6	5,17	48,32	14,21
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,71	4,87	9,78	93,8	9,55
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,4	13,43
Фрикадельки из говядины в соусе	147	12,3	16,15	15,5	260,4	68,24
Чай с лимоном 200/15/7	200	0,13	0,02	15,2	62	3,51
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	852	24,87	28,78	105,79	790,03	116,86

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
Плов из птицы (цыпленок-бройлер)	250	22,52	11,18	45,56	373,3	54,02
Кисломолочный продукт (Йогурт 2,5% жирности)	200	5,6	5	19,4	146	27,12
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	680	29	12,27	113	681,81	99,17
Обед						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,2	6,46	60,37	17,76
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,11	5,89	12,17	115,2	11,46
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,41	31,73	202,1	16,11
Фрикадельки из говядины в соусе	160	13,39	17,58	16,88	283,4	74,2
Чай с лимоном 200/15/7	200	0,13	0,02	15,2	62	3,51
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	965	27,72	32,73	116,14	880,18	130,96

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