



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

МЕНЮ
 на 07.11 2023 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	10,66
Каша гречневая вязкая	150	4,58	5	20,52	145,5	11,92
Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	84,4
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	28,2
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	2,75
Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,42	43,88	2,33
Итого	555	23,62	24,14	69,21	588,82	140,26

Обед

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,3	92,6	3,28
Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,1	112,6	15,58
Котлета из птицы	90	14,27	13,71	13,32	234	45,5
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	14,12
Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	3,85
Хлеб ржаной	35	1,95	0,35	16,48	76,75	4,07
Вафли	30	0,59	4,59	20,02	123,75	9,23
Итого	740	27,34	30,89	106,39	820,66	95,63

Возрастная категория от 12 и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	10,66
Каша гречневая вязкая	180	5,5	6	24,62	174,6	14,3
Гуляш (60/60)	120	17,46	20,15	3,47	265,2	101,2
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	11,34
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	610	27,73	28,55	76,24	673,09	143,16

Обед

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Суп-лапша домашняя	250	2,56	5,54	11,62	115,7	4,1
Капуста тушеная	180	3,72	5,82	16,96	135,1	18,7
Котлета из птицы	100	15,85	15,23	14,8	260	50,55
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	14,12
Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,68	91,84	4,4
Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	4,07
Вафли	30	0,59	4,59	20,02	123,75	9,23
Итого	835	30,37	34,53	115,51	903,74	105,17

Старший повар Н.В. Зарипова