

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



МЕНЮ  
 на 09.11 2023 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет						
Завтрак						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Горошек консервированный	80	2,48	0,16	6,7	38,16	22,05
Пюре картофельное	150	3,1	9,16	17,99	172,9	20,93
Рыба туш. в томате с овощами 80/80	140	13,65	6,93	5,32	147	67,88
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	8,98
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	2,75
Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85	42,91
<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>22,37</b>	<b>16,86</b>	<b>81,96</b>	<b>584,91</b>	<b>125,5</b>
Обед						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Нарезка из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	13,1	10,69
Борщ с капустой картофелем со сметаной 200/5	205	1,54	4,74	8,95	91	8
Каша вязкая ячневая	150	3,24	4,22	20,82	134,2	6,33
Поджарка из говядины	90	19,22	25,02	3,7	315,7	118,2
Сок фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,2	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
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	13,78
<b>Итого</b>	<b>855</b>	<b>29,54</b>	<b>34,95</b>	<b>92,42</b>	<b>810,45</b>	<b>174</b>

Возрастная категория от 12 и старше						
Завтрак						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Горошек консервированный	80	2,48	0,16	6,7	38,16	22,05
Пюре картофельное	180	3,72	10,99	21,58	207,4	25,11
Рыба туш. в томате с овощами 90/90	180	17,55	8,91	6,84	189	53,74
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	8,98
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
<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>26,89</b>	<b>20,67</b>	<b>87,07</b>	<b>661,41</b>	<b>115,54</b>
Обед						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Нарезка из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,8	21,8	17,8
Борщ с капустой картофелем со сметаной 200/5	100	0,7	0,1	1,9	12	9,53
Каша вязкая ячневая	180	3,89	5,07	24,98	161,1	7,6
Поджарка из говядины	100	21,35	27,8	4,1	350,7	131,3
Сок фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,2	11,34
Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	3,3
Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85	2,91
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	13,78
<b>Итого</b>	<b>990</b>	<b>33,44</b>	<b>39,69</b>	<b>103,15</b>	<b>913,23</b>	<b>197,56</b>

Старший повар Зарипова Н.В. Зарипова