



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

МЕНЮ  
 на 15.11 2023 года

**Возрастная категория от 7 до 11 лет**

**Завтрак**

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	13,78
Икра кабачковая пром. про-ва	60	1,03	3,22	5,37	54,58	8,20
Омлет с сыром	120	14,34	23,54	2,04	278	50,88
Чай с лимоном 200/15/7	200	0,13	0,02	15,2	62	3,51
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	2,75
Кондитерское изделие (печенье сахарное)	20	1,5	1,96	14,8	83,4	6,15
<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>19</b>	<b>29,34</b>	<b>59,51</b>	<b>582,38</b>	<b>85,27</b>

**Обед**

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
Суп из овощей со сметаной	205/5	1,37	4,79	7,52	84,2	8,71
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,4	13,43
Биточек из говядины с соусом 90/54	144	15,08	18,04	16,47	291,6	80,6
Сок фруктовый	200	1	0	20,0	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
<b>Итого</b>	<b>829</b>	<b>27,79</b>	<b>28,09</b>	<b>106,61</b>	<b>799,21</b>	<b>132,69</b>

**Возрастная категория от 12 и старше**

**Завтрак**

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	13,78
Икра кабачковая пром. про-ва	60	1,03	3,22	5,37	54,58	8,20
Омлет с сыром	140	16,73	27,46	2,38	324,3	59,36
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
Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,87	2,45	18,5	104,2	7,68
<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>22,4</b>	<b>33,83</b>	<b>68,47</b>	<b>672,44</b>	<b>96,38</b>

**Обед**

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Нарезка из соленых огурцов	100	0,8	0,1	1,7	10	17,8
Суп из овощей со сметаной	250/5	1,69	5,79	9,35	103,2	10,42
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,41	31,73	202,1	16,11
Биточек из говядины с соусом 100/60	160	16,76	20,04	18,3	324	89,5
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
<b>Итого</b>	<b>965</b>	<b>31,03</b>	<b>31,97</b>	<b>114,98</b>	<b>881,21</b>	<b>153,09</b>

Старший повар Зарипова Н.В. Зарипова