



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

МЕНЮ  
 на 16.11 2023 года

**Возрастная категория от 7 до 11 лет**

**Завтрак**

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Салат из квашенной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	10,66
Плов из птицы (цыпленок-бройлер)	210	18,9	9,4	38,27	313,6	45,38
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	5,17
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
<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>23,28</b>	<b>12,89</b>	<b>97,07</b>	<b>599,1</b>	<b>66,29</b>

**Обед**

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2	10,69
Рассольник ленинградский со смет	200/5	1,71	4,87	9,78	93,8	9,55
Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,72	18,9	437,7	104,6
Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,1	119,2	7,64
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
<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>20,19</b>	<b>39,35</b>	<b>86,27</b>	<b>804,08</b>	<b>139,82</b>

**Возрастная категория от 12 и старше**

**Завтрак**

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Салат из квашенной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	10,66
Плов из птицы (цыпленок-бройлер)	250	22,52	11,18	45,56	373,3	54,02
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	5,17
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>560</b>	<b>27,18</b>	<b>14,72</b>	<b>106,71</b>	<b>669,77</b>	<b>75,51</b>

**Обед**

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Нарезка из свежих огурцов	100	0,7	0,1	1,9	12	17,8
Рассольник ленинградский со смет	250/5	2,11	5,89	12,17	115,2	11,46
Жаркое по-домашнему	230	16,16	38,77	21,79	503,3	76,8
Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,1	119,2	7,54
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>855</b>	<b>23,24</b>	<b>45,51</b>	<b>94,66</b>	<b>906,81</b>	<b>121,62</b>

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