

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



МЕНЮ  
 на 17.11 2023 года

**Возрастная категория от 7 до 11 лет**

**Завтрак**

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Каша молочная «Дружба»	200	5	5,8	24,1	168,9	17,96
Батон с маслом 40/10	50	4,4	7,9	27,4	191	12,81
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,6	118,6	12,62
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	2,75
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	19,57
<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>15,48</b>	<b>17,84</b>	<b>91,2</b>	<b>582,9</b>	<b>65,71</b>

**Обед**

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Салат из свежих помидоров	80	0,88	4,89	3,65	62,1	13,1
Щи из свежей капусты с картоф. и сметаной	200/5	1,51	4,76	6,52	79,8	7,9
Каша вязкая пшеничная	150	4	4,24	24,55	152,4	7,06
Тефтели из свинины и риса с соусом	130	8,22	19	13,72	263,5	33,6
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>830</b>	<b>19,77</b>	<b>33,52</b>	<b>102,34</b>	<b>799,71</b>	<b>80,92</b>

**Возрастная категория от 12 и старше**

**Завтрак**

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Каша молочная «Дружба»	250	6,3	7,3	30,1	211,1	22,45
Батон с маслом 50/10	60	5,47	8,05	34,22	222,2	13,62
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,6	118,6	12,62
Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	3,85
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	19,57
<b>Итого</b>	<b>645</b>	<b>18,49</b>	<b>19,57</b>	<b>108,94</b>	<b>679,26</b>	<b>72,11</b>

**Обед**

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,11	4,56	77,6	16,38
Щи из свежей капусты с картоф. и сметаной	250/5	1,86	5,75	8,1	97,7	9,4
Каша вязкая пшеничная	180	4,8	5,09	29,46	182,8	8,47
Тефтели из свинины и риса с соусом	150	9,49	21,97	15,83	304,1	38,77
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>955</b>	<b>22,41</b>	<b>39,55</b>	<b>111,85</b>	<b>904,11</b>	<b>92,28</b>

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