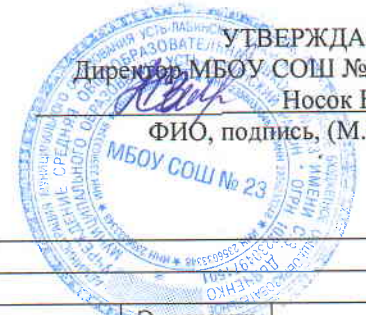


УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ СОШ № 23
 Носок Е.в.
 ФИО, подпись, (М.П.)

МЕНЮ
 на 22.11 2023 года



Возрастная категория от 7 до 11 лет						
Завтрак						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	16,54
Пудинг из творога (запеченный)	150	23,88	16,17	36	386,4	71,25
Молоко сгущенное	30	1,5	2,6	12,8	80,6	8,74
Чай с сахаром 200/15	200	0,07	0,02	15	60	2,43
Итого	500	25,93	19,27	75,56	583,4	98,96
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
Суп картофельный с бобовыми	200	6,24	4,8	12,7	118,96	5,3
Азу из свинины 180/50	230	14,1	15	22,2	422,3	51,98
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	5,17
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
Итого	745	24,72	20,44	94,58	804,99	79,35

Возрастная категория от 12 и старше						
Завтрак						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	16,54
Пудинг из творога (запеченный)	180	28,65	19,4	43,2	463,6	84,2
Молоко сгущенное	30	1,5	2,6	12,8	80,6	8,74
Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,42	43,88	2,33
Чай с сахаром 200/15	200	0,07	0,02	15	60	2,43
Итого	550	31,8	22,7	92,18	704,48	114,24
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
Суп картофельный с бобовыми	250	7,8	6	15,87	148,68	6,62
Азу из свинины 200/55	255	15,63	16,63	24,61	468	57,63
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	5,17
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
Итого	875	28,95	23,45	108,09	918,59	95,14

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