



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

МЕНЮ  
 на 20.11 2023 года

**Возрастная категория от 7 до 11 лет**

**Завтрак**

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Нарезка из соленых помидор	60	0,67	0,06	2,1	12	10,69
Каша вязкая пшеничная	150	4	4,24	24,55	152,4	7,06
Мясо (говядина) тушеное	100	15,2	17,38	2,56	225	88,7
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	14,12
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>555</b>	<b>25,74</b>	<b>24,76</b>	<b>66,88</b>	<b>591,28</b>	<b>125,65</b>

**Обед**

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Салат из белокочанной капусты	80	1,05	2,56	5,17	48,3	14,21
Суп с макарон. изд. и картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,2	5,81
Пюре картофельное	150	3,1	9,16	17,99	172,9	20,93
Рыба туш. в томате с овощами 80/80	160	15,6	7,92	6,08	168	47,77
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	5,17
Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24,6	114,8	5,5
Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	4,07
<b>Итого</b>	<b>875</b>	<b>27,58</b>	<b>22,7</b>	<b>114,88</b>	<b>800,75</b>	<b>103,46</b>

**Возрастная категория от 12 и старше**

**Завтрак**

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Нарезка из соленых помидор	60	0,67	0,006	2,1	12	10,69
Каша вязкая пшеничная	180	4,8	5,09	29,46	182,9	8,47
Мясо (говядина) тушеное	120	18,24	20,86	3,07	270	106,4
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	14,12
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>610</b>	<b>29,86</b>	<b>29,14</b>	<b>74,65</b>	<b>677,75</b>	<b>145,34</b>

**Обед**

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,2	6,46	60,37	17,76
Суп с макарон. изд. и картофелем	250	2,56	2,78	15,69	109	7,26
Пюре картофельное	180	3,72	10,99	21,58	207,4	25,11
Рыба туш. в томате с овощами 900/90	180	17,55	8,91	6,84	189	53,74
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	5,17
Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,68	91,84	4,4
Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	4,07
<b>Итого</b>	<b>985</b>	<b>30,28</b>	<b>26,64</b>	<b>118,74</b>	<b>867,16</b>	<b>117,51</b>

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