



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 23

Е.В. Носок.

ФИО, подпись, (М.П.)

МЕНЮ
на 29.11 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
Итого	525	19	29,34	59,51	582,38	85,27

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
Итого	829	27,79	28,09	106,61	799,21	132,69

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
Итого	560	22,4	33,83	68,47	672,44	96,38

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
Итого	965	31,03	31,97	114,98	881,21	153,09

Старший повар

Н.В. Зарипова

Н.В. Зарипова