

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 23

Е.В. Носок

ФИО, подпись, (М.П.)

МЕНЮ

на 30.11 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
Итого	515	23,28	12,89	97,07	599,1	66,29

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
Итого	730	20,19	39,35	86,27	804,08	139,82

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
Итого	560	27,18	14,72	106,71	669,77	75,51

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
Итого	855	23,24	45,51	94,66	906,81	121,62

Старший повар

Н.В. Зарипова