

Меню на 03.10 2023г.
7 – 11 лет

ЗАВТРАК

ОБЕД

№. п.п.	Наименование	Выход граммы	Калории	№. п.п.	Наименование	Выход граммы	Калории
1	Салат из квашеной капусты	60	51,42	1	Суп – лапша домашняя	200	92,6
2	Каша гречневая вязкая	150	145,5	2	Рагу из овощей	150	112,6
3	Гуляш из говядины	100	221	3	Котлеты из птицы	90	234
4	Сок фруктовый	200	84,8	4	Кофейн. напиток с молоком	200	86
5	Хлеб пшеничный	30	68,88	5	Хлеб пшеничный	25	57,4
				6	Хлеб ржаной	25	54,85
				7	Вафли	30	106,2
				8	Фрукты (яблоки, персики)	100	47
Итого		540	588,82	Итого		820	790,65
Цена: 121,62				Цена: 111,32			

12 лет и старше

ЗАВТРАК

ОБЕД

№. п.п.	Наименование	Выход граммы	Калории	№. п.п.	Наименование	Выход граммы	Калории
1	Салат из квашеной капусты	60	51,42	1	Суп – лапша домашняя	250	115,7
2	Каша гречневая вязкая	180	174,6	2	Рагу из овощей	180	135,1
3	Гуляш 60/60	120	265,2	3	Котлеты из птицы	100	260
4	Сок фруктовый	200	84,8	4	Кофейн. напиток с молоком	200	86
5	Хлеб пшеничный	30	68,88	5	Хлеб пшеничный	30	68,88
				6	Хлеб ржаной	35	76,75
6	Хлеб ржаной	25	54,85	7	Вафли	30	106,2
				8	Фрукты (яблоки, персики)	100	47
Итого		615	588,82	Итого		925	895,63
Цена: 143,71				Цена: 121,85			

Директор МБОУ СОШ № 23

Старший повар



Е.В. Носок

Н.В. Зарипова