

**Меню** на 05.10 2023г.  
7 – 11 лет

**ЗАВТРАК**

**ОБЕД**

№. п.п.	Наименование	Выход граммы	Калории	№. п.п.	Наименование	Выход граммы	Калории
1	Салат из свежих помидоров	60	46,62	1	Нарезка из соленых огурцов	60	6
2	Пюре картофельное	150	172,9	2	Борщ с кап. и карт. и смет. 200/5	205	91
3	Рыба, тушен. в томате с овощами 90/45	135	179	3	Каша вязкая ячневая	150	134,2
4				Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	47	
4	Компот из свежих яблок	200	42,5	5	Котлеты домашние с соусом 90/65	155	275
5	Хлеб пшеничный	25	57,4	6	Сок фруктовый	200	97,2
6	Хлеб ржаной	35	76,75	7	Хлеб пшеничный	25	57,4
<b>Итого</b>		<b>605</b>	<b>575,17</b>	8	Хлеб ржаной	35	76,75
<b>Цена: 95,13</b>				<b>Итого:</b>		<b>930</b>	<b>784,55</b>
				<b>Цена: 137,3</b>			

12 лет и старше

**ЗАВТРАК**

**ОБЕД**

№. п.п.	Наименование	Выход граммы	Калории	№. п.п.	Наименование	Выход граммы	Калории
1	Салат из свежих помидоров	60	46,62	1	Нарезка из соленых огурцов	60	6
2	Пюре картофельное	150	172,9	2	Борщ с кап. и карт. и смет. 200/5	205	91
3	Рыба, тушен. в томате с овощами 90/45	135	179	3	Каша вязкая ячневая	150	134,2
4				Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	47	
4	Компот из свежих яблок	200	42,5	5	Котлеты домашние с соусом 90/65	155	275
5	Хлеб пшеничный	25	57,4	6	Сок фруктовый	200	97,2
6	Хлеб ржаной	35	76,75	7	Хлеб пшеничный	25	57,4
<b>Итого</b>		<b>605</b>	<b>575,17</b>	8	Хлеб ржаной	35	76,75
<b>Цена: 95,13</b>				<b>Итого:</b>		<b>930</b>	<b>784,55</b>
				<b>Цена: 137,14</b>			

Директор МБОУ СОШ № 23  
Старший повар



Е.В. Носок  
Н.В. Зарипова