

**Меню на 10.10 2023г.**  
**7 – 11 лет**

**ЗАВТРАК**

**ОБЕД**

| №. п.п.             | Наименование              | Выход граммы | Калории       | №. п.п.            | Наименование                                       | Выход граммы | Калории       |
|---------------------|---------------------------|--------------|---------------|--------------------|--|--------------|---------------|
| 1                   | Нарезка из свежих помидор | 60           | 13,1          | 1                  | Салат из квашеной капусты                          | 60           | 51,42         |
| 2                   | Мясо (говядина тушеное)   | 100          | 225           | 2                  | Суп с макар. изд. и картофелем                     | 200          | 87,2          |
| 3                   | Каша вязкая пшеничная     | 150          | 152,4         | 3                  | Пюре картофельное                                  | 150          | 172,9         |
| 4                   | Сок фруктовый             | 200          | 84,8          | 4                  | Рыба, туш. в том. с овощ. 80/80                    | 135          | 179           |
| 5                   | Хлеб пшеничный            | 25           | 57,4          | 5                  | Компот из сухофруктов                              | 200          | 81            |
| 6                   | Хлеб ржаной               | 25           | 54,85         | 6                  | Хлеб пшеничный                                     | 35           | 80,36         |
| <b>Итого</b>        |                           | <b>560</b>   | <b>587,55</b> | 7                  | Хлеб ржаной  | 35           | 76,75         |
|                     |                           |              |               | 8                  | Фрукты (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы) | 100          | 47            |
| <b>Цена: 124,23</b> |                           |              |               | <b>Итого</b>       |  | <b>915</b>   | <b>775,63</b> |
|                     |                           |              |               | <b>Цена: 114,2</b> |  |              |               |

**12 лет и старше**

**ЗАВТРАК**

**ОБЕД**

| №. п.п.            | Наименование              | Выход граммы | Калории       | №. п.п.             | Наименование                                       | Выход граммы | Калории       |
|--------------------|---------------------------|--------------|---------------|---------------------|--|--------------|---------------|
| 1                  | Нарезка из свежих помидор | 60           | 13,1          | 1                   | Салат из квашеной капусты                          | 100          | 85,7          |
| 2                  | Мясо тушеное              | 120          | 270           | 2                   | Суп с макар. изд. и картофелем                     | 250          | 109           |
| 3                  | Каша вязкая пшеничная     | 180          | 182,9         | 3                   | Пюре картофельное                                  | 180          | 207,4         |
| 4                  | Сок фруктовый             | 200          | 84,8          | 4                   | Рыба, туш. в том. с овощ. 100/50                   | 150          | 190,1         |
| 5                  | Хлеб пшеничный            | 30           | 68,88         | 5                   | Компот из сухофруктов                              | 200          | 81            |
| 6                  | Хлеб ржаной               | 35           | 76,75         | 6                   | Хлеб пшеничный                                     | 30           | 68,88         |
| <b>Итого</b>       |                           | <b>625</b>   | <b>696,43</b> | 7                   | Хлеб ржаной  | 60           | 119,2         |
|                    |                           |              |               | 8                   | Фрукты (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы) | 100          | 47            |
| <b>Цена: 87,15</b> |                           |              |               | <b>Итого</b>        |  | <b>1070</b>  | <b>908,28</b> |
|                    |                           |              |               | <b>Цена: 134,89</b> |  |              |               |

Директор МБОУ СОШ № 23

Старший повар



Е.В. Носок

Н.В. Зарипова