



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ № 23
Носок Е.В.
ФИО, подпись, (М.П.)

на 23.10 МЕНЮ 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
Рагу из птицы (бройлер-цыпл.)	250	18,3	15,21	21,7	297,1	46,93
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	28,2
Бутерброд с сыром	25/15	5	4,4	12,3	108,8	18,91
Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85	2,91
Итого	615	26,08	20,26	75,77	592,55	110,73

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
Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205	1,54	4,74	8,95	91	8
Каша вязкая ячневая	150	3,24	4,22	20,82	134,2	6,33
Шницель из свинины с соусом 90/54	144	12,4	27,8	16,47	369	45,5
Компот из сух. шиповника	200	0,45	0,15	21,6	89,9	7,38
Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	3,85
Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85	2,91
Итого	819	21,67	37,5	97,97	826,51	84,66

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
Рагу из птицы (бройлер-цыпл.)	280	20,5	17,04	24,32	332,8	52,56
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	11,34
Бутерброд с сыром	35/15	5,64	4,48	17,22	131,76	20,02
Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	4,07
Итого	665	29,46	22,27	88,02	673,11	101,77

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
Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	255	1,9	5,73	11,14	111,7	9,53
Каша вязкая ячневая	180	3,89	5,07	24,98	161,1	7,6
Шницель из свинины с соусом 100/60	160	13,82	30,92	18,3	410	50,55
Компот из сух. шиповника	200	0,45	0,15	21,6	89,9	7,38
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	960	24,65	42,55	109,27	930,88	100,02

Старший повар Н.В. Зарипова Н.В. Зарипова