

УТВЕРЖДАЮ:

И.О. директора МБОУ СОШ № 23

Токарева М.И.

МЕНЮ

На 20.12 2024 года



Возрастная категория от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
		Белки	Жиры	Углеводы		
Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)** (завтрак)	40	0,24	0,08	1,68	7,96	5,46
Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	90,28
Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	100	4,09	2,51	24,04	100	13,18
Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	5,59
Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	3,81
Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	2,36
ИТОГО	510	24,62	21,63	83,23	574,4	120,68

ОБЕД

Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суп-лапша домашняя	200	4,20	5,60	21,14	95,5	7,79
Салат из квашеной капусты**	60	0,59	3,03	4,02	46,04	5,64
Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	71,80
Пюре картофельное (обед)	150	2,78	4,38	17,85	122,38	19,01
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	16,30
Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	3,81
Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	1,73
Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	12,57
ИТОГО	870	25,36	27,00	113,45	736,6	138,65

МЕНЮ

На 20.12 2024 года

Возрастная категория от 12 и старше

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
		Белки	Жиры	Углеводы		
Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)** (завтрак)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	8,19
Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	90,28
Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	150	6,14	3,76	36,06	150	13,18
Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	5,59
Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	3,67
Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	3,08
ИТОГО	595	27,78	23,04	100,54	650,38	123,99

ОБЕД

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суп-лапша домашняя	250	5,25	7,00	26,42	119,38	11,68
Салат из квашеной капусты**	100	0,99	5,05	6,70	76,73	9,40
Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	71,80
Пюре картофельное (обед)	180	3,33	5,26	21,42	146,86	23,19
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	22,10
Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	3,81
Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	3,08
Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	12,57
ИТОГО	1010	28,30	31,44	134,94	858,45	157,63

Старший повар

Handwritten signature