

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МБОУ СОШ № 23

Токарева М.И.

МЕНЮ  
На 21.01 2025 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет						
ЗАВТРАК						
Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
		Белки	Жиры	Углеводы		
Салат из белокочанной капусты (завтрак)**	40	0,77	1,64	3,75	33,05	3,71
Тефтели 2-й вариант 100/20	120	9,95	8,04	12,35	190,33	64,74
Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)	100	3,88	5,11	22,41	159,36	12,93
Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	5,59
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
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>18,96</b>	<b>15,33</b>	<b>75,03</b>	<b>535,21</b>	<b>92,51</b>
ОБЕД						
Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
		Белки	Жиры	Углеводы		
Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,14	10,72	86,84	10,89
Салат из свеклы отварной**	60	0,90	2,46	5,28	46,78	12,26
Котлеты или биточки рыбные (с маслом) 100/5	105	14,85	6,55	7,97	147,17	61,80
Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180	27,27
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	22,10
Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	2,45
Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	1,73
Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	9,15
<b>ИТОГО</b>	<b>830</b>	<b>25,18</b>	<b>20,38</b>	<b>121,56</b>	<b>772,11</b>	<b>147,65</b>

МЕНЮ  
На 21.01 2025 года

Возрастная категория от 12 и старше						
ЗАВТРАК						
Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
		Белки	Жиры	Углеводы		
Салат из белокочанной капусты (завтрак)**	60	1,16	2,47	5,63	49,57	28,60
Тефтели 2-й вариант 100/20	120	9,95	8,04	12,35	190,33	33,15
Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)	150	5,82	7,67	33,61	229,16	10,47
Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	16,15
Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	2,45
Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	2,36
<b>ИТОГО</b>	<b>60</b>	<b>1,16</b>	<b>2,47</b>	<b>5,63</b>	<b>49,57</b>	<b>105,75</b>
ОБЕД						
Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
		Белки	Жиры	Углеводы		
Борщ с капустой и картофелем	250	2,03	5,17	13,40	108,55	16,34
Салат из свеклы отварной**	100	1,50	4,10	8,80	77,96	20,44
Котлеты или биточки рыбные (с маслом) 100/5	105	14,85	6,55	7,97	147,17	61,80
Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180	27,27
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	22,10
Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	3,67
Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	2,36
Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	9,15
<b>ИТОГО</b>	<b>945</b>	<b>27,85</b>	<b>23,27</b>	<b>139,98</b>	<b>878,44</b>	<b>163,13</b>

Старший повар