

«Согласовано»

Директор МОУ МБОУ  
«Самарофранцезская СШ  
«Зоринский»

«Утверждаю»

ИП Чекунков О.А.

/О.А.Чекунков/

МЕНЮ на «20» 09 2023 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
<b>Завтрак</b> (возрастная категория 7-11 лет)						
1	Котлета рубленая из птицы	90	14,6	18,7	13,6	223
2	Соус томатный	30	1,1	2,5	2,5	52
3	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,7	33,2	206
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	30,8	127
5	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92
	Итого:	510	24,6	27,1	99,6	700
	Стоимость рациона:					
<b>Завтрак</b> (возрастная категория 12 лет и старше)						
1	Котлета рубленая из птицы	100	16,2	20,8	15,1	248
2	Соус томатный	30	1,1	2,5	2,5	52
3	Макаронные изделия отварные	180	6,6	6,8	39,8	248
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	30,8	127
5	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	115
	Итого:	560	28,0	30,4	112,5	789
	Стоимость рациона:					

Зав. производством \_\_\_\_\_

Экономист по ценам \_\_\_\_\_

«Согласовано»

Директор МОУ МБОУ  
«Самартаповская сш  
Тюльчинский

«Утверждаю»

ИП Чекунков О.А.

О.А. Чекунков  
ЧЕКУНКОВ  
ОЛЕГ  
АЛЕКСАНДРОВИЧ

МЕНЮ на «20» 09 2023 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, Г	Энер.цен-ность, ккал
<b>Обед</b> (возрастная категория 7-11 лет)						
1	Помидор свежий	60	0,5	0,1	1,0	8
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,5	4,0	7,4	72
3	Тефтели с соусом томатным	90/30	9,4	18,8	14,3	223
4	Каша гречневая вязкая	150	6,1	4,8	37,8	178
5	Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	28,2	110
6	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92
7	Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79
	Итого:	810	23,1	28,3	124,7	763
	Стоимость рациона:					
<b>Обед</b> (возрастная категория 12 лет и старше)						
1	Помидор свежий	100	0,8	0,2	1,7	13
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	5,0	9,3	90
3	Тефтели с соусом томатным	100/30	10,4	22,0	15,9	281
4	Каша пшеничная вязкая	180	9,0	6,1	55,7	286
5	Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	28,2	110
6	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	115
7	Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	99
	Итого:	960	29,1	34,0	155,7	994
	Стоимость рациона:					

Зав. производством \_\_\_\_\_

Экономист по ценам \_\_\_\_\_