

«Согласовано»  
Директор МБОУ ПСШ №2

И.А. Качева

«Утверждаю»  
ИП Чекунов О.А.

О.А. Чекунов

МЕНЮ на «29» 09 2023 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
<b>Обед</b> (возрастная категория 7-11 лет)						
1	Помидор свежий	60	0,5	0,1	1,0	8
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4	10,4	85
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 шиповника	200	0,1	0	28,2	95
6	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	92
7	Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79
	<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>23,2</b>	<b>28,3</b>	<b>127,7</b>	<b>760</b>
<b>Полдник</b>						
1	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	46
2	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	14,8	54
3	Кондитерские изделия (вафли)	20	1,6	2,0	14,4	81
		<b>300</b>	<b>2,1</b>	<b>2,4</b>	<b>38,7</b>	<b>181</b>
	<b>Стоимость рациона:</b>					
<b>Обед</b> (возрастная категория 12 лет и старше)						
1	Помидор свежий	100	0,8	0,2	1,7	12,7
2	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,0	10,4	85
3	Тефтели с соусом томатным	100/30	10,4	22,0	15,9	281
4	Каша гречневая вязкая	180	7,3	5,8	33,4	214
5	Напиток из шиповника	200	0,1	0,0	28,2	95
6	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	115
7	Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79
	<b>Итого:</b>	<b>950</b>	<b>26,4</b>	<b>32,7</b>	<b>130,4</b>	<b>882</b>
<b>Полдник</b>						
1	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	46
2	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	59
3	Кондитерские изделия (вафли)	50	4,0	5,0	36,0	202
		<b>365</b>	<b>4,5</b>	<b>5,4</b>	<b>62,8</b>	<b>307</b>
	<b>Стоимость рациона:</b>					

Зав. производством *Евгений*

Экономист по ценам \_\_\_\_\_