

«Согласовано»

Директор МБОУ ГСОШ №2

И.А. Ткачова /И.А. Ткачова/

«Утверждаю»

ИИ Чекунов О.А.

О.А. Чекунов /О.А. Чекунов/

МЕНЮ на «20» сентября 2023 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Обед (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 пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79
	Итого:	810	23,1	28,3	124,7	763
Полдник						
1	Бутерброд с маслом	5/20	1,4	4,7	9,2	85
2	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	46
3	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	14,8	53
	Итого:	305	1,9	5,1	33,5	184
	Стоимость рациона:					
Обед (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 гречневая вязкая	180	7,3	5,8	33,4	214
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 пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	99
	Итого:	960	27,4	33,7	133,4	922
	Стоимость рациона:					
Полдник						
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,3	7,5	14,7	135
2	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	46
3	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	59
	Итого:	355	2,8	7,9	41,5	240
	Стоимость рациона:					

Зав. производством ИИ

Экономист по ценам ИИ