

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ № 18



2022 г.

МЕНЮ

Наименование и номер школы № 18
 Дата 21.03.24
 День: _____
 Неделя: _____
 Номер дня недели: 4
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Жир			Углевод		Калорийность	цена
			Жиры	Белки	о ды	ность			
ЗАВТРАК									
1.	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28		20,00 Р	
2.	Запеканка картофельная с мясом	200	11,77	12,76	17,52	331,49		70,00 Р	
3.	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80		6,50 Р	
4.	Хлеб пшеничный	50	2,98	0,36	21,08	111,62		2,70 Р	
5.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83		3,00 Р	
	Всего:	590	19,27	14,05	87,61	675,03			
								102,20 Р	
ОБЕД									
1.	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	100	1,18	3,20	8,88	69,13		20,00 Р	
2.	Рассольник	250	2,53	6,25	14,98	127,26		18,50 Р	
3.	Голубцы ленивые	100	8,33	8,50	6,26	190,40			
4.	Каша вязкая (ячневая)							53,80 Р	
5.	Напиток из плодов шиповника	180	5,58	10,98	31,08	257,20		18,00 Р	
6.	Хлеб пшеничный	200	0,30	0,00	15,20	62,00		10,00 Р	
7.	Хлеб ржаной	60	3,58	0,43	25,30	133,94		3,00 Р	
8.	Яблоко свежее	40	2,24	0,45	18,16	80,83		3,00 Р	
	Всего:	120	0,50	0,50	12,25	55,50		10,00 Р	
		1050				976,27		136,30 Р	

Директор МБОУ СОШ № 18



Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"





МЕНЮ

Наименование и номер школы № 18
 Дата 21.03.24
 День: _____
 Неделя: Неделя: _____
 Номер и Номер дня недели: _____
 Возраст: Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Примечание, наименование блюда	выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	цена	
ЗАВТРАК								
1.	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	12,00р.	
2.	Запеканка картофельная с мясом	175	10,30	11,17	15,33	290,05	61,50р.	
3.	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	6,50р.	
4.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	2,50р.	
5.	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	2,50р.	
	Всего:	500	15,69	12,19	66,21	545,24		
							85,00р.	
ОБЕД								
1.	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	60		0,71	1,92	5,33	47,64	12,00 Р
2.	Рассольник	200	2,02	5,00	11,98	101,81	15,00 Р	
3.	Голубцы ленивые	90	7,50	7,65	5,63	171,40	48,50 Р	
4.	Каша вязкая (ячневая)	150	3,23	4,22	25,80	231,80	15,00 Р	
5.	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	10,00 Р	
6.	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	10,00 Р	
7.	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	3,00 Р	
8.	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	2,00 Р	
	Всего:	900	18,96	19,95	110,57	844,51		
							115,50р.	

Директор МБОУ СОШ № 18



Зав. про Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"



Контрольное
блюдо.

