



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ СОШ № 16

16  
 Тусеев И.В.  
 2024 г.

# МЕНЮ

Наименование и номер школы № 16 ул. Ч.Г. Утегера ст. Камагуминская

Дата 24.10.2024  
 День: четверг  
 Неделю: 2  
 Номер дня недели: 9  
 Возраст: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	цена
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	19,00р.
2.	Зразы рыбные рубленые	90	9,42	14,94	13,99	178,00	38,50р.
3.	Картофель отварной	150	2,93	5,06	17,39	126,80	30,00р.
4.	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	15,00р.
5.	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81	2,00р.
6.	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	2,50р.
	<b>Всего:</b>	<b>550</b>	<b>17,25</b>	<b>20,51</b>	<b>85,74</b>	<b>549,50</b>	
							<b>107,00р.</b>
<b>ОБЕД</b>							
1.	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	60	0,71	1,92	5,33	47,64	17,00 Р
2.	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,21	12,00	118,60	23,00 Р
3.	Фрикадельки из кур	90	10,34	15,75	5,60	214,00	35,00 Р
4.	Макароны отварные с овощами	150	0,57	5,51	24,36	149,31	19,00 Р
5.	Фруктовый чай ( с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	10,00 Р
6.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	2,50 Р
7.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	3,00 Р
8.	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	180	5,40	5,76	7,39	102,96	28,00 Р
	<b>Всего:</b>	<b>960</b>	<b>26,64</b>	<b>34,29</b>	<b>100,10</b>	<b>864,44</b>	
							<b>137,50 Р</b>

Директор МБОУ СОШ № 16

*И.В. Тусеев*



Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"

УТВЕРЖДАЮ,  
 Директор МБОУ СОШ № 16



*Тусеин Ч.В.*  
 2024 г.

# МЕНЮ

Наименование и номер школы № 16 ич Ч.Н. Геевтерова ст. Калагненская

Дата 24.10.2024,

День: Четверг

Недел: 2

Номер дня недели: 10

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Жиры	Белки	Углеводы	Калорийность	цена
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28	23,00 Р
2.	Зразы рыбные рубленые	100	10,46	16,60	15,50	197,70	55,00 Р
3.	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16	34,00 Р
4.	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	15,00р.
5.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	3,00р.
6.	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	3,00р.
	<b>Всего:</b>	<b>680</b>	<b>22,48</b>	<b>23,64</b>	<b>120,47</b>	<b>738,72</b>	<b>133,00р.</b>
<b>ОБЕД</b>							
1.	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	100	1,18	3,20	8,88	69,13	20,00 Р
2.	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,50	27,50	201,50	25,00р.
3.	Фрикадельки из кур	100	11,48	17,50	6,22	237,77	43,00 Р
4.	Макаронные отварные с овощами	180	0,68	6,61	29,23	179,17	22,00 Р
5.	Фруктовый чай ( с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	10,00р.
6.	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	3,00 Р
7.	Хлеб ржаной	50	2,8	0,56	22,7	101,04	3,30р.
8.	Кисломолочный напиток (Кефир 2,5%)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	30,00р.
	<b>Всего:</b>	<b>1140</b>	<b>32,32</b>	<b>42,6</b>	<b>138,44</b>	<b>1098,76</b>	<b>156,30р.</b>

Директор МБОУ СОШ № 16

*Тусеин Ч.В.*

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"

