

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 16

2024 г.



МЕНЮ

Наименование и номер школы № 16 шк. И. Ф. Нестерова
ст. Кашаджипская
 Дата 30.11.2024г.
 День: суббота
 Неделя 2
 Номер дня недели: 12
 Возрастная категория: 12 лет и старше

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | выход в граммах | Жиры | Белки | Углеводы | Калорийность | цена |
|----------------|-------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 1. | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,81 | 63,00 | 18,00 Р |
| 2. | Каша манная молочная | 250 | 8,25 | 10,41 | 43,86 | 211,39 | 52,40 Р |
| 3. | Чай черный с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,46 | 10,00 Р |
| 4. | Хлеб пшеничный | 40 | 2,38 | 0,29 | 16,86 | 89,30 | 2,50 Р |
| 5. | Фрукты свежие (Яблоко кубанское) | 120 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 55,50 | 15,00 Р |
| | | 650 | 16,28 | 15,82 | 88,78 | 479,65 | |
| | | | | | | | 97,90 Р |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 1. | Салат из свеклы с огурцами солеными | 100 | 1,17 | 1,67 | 4,33 | 37,00 | 20,00 Р |
| 2. | Щи из квашенной капусты | 250 | 1,69 | 5,36 | 8,70 | 89,75 | 25,00 Р |
| 3. | Гуляш из говядины | 120 | 24 | 23,4 | 3,96 | 309,6 | 75,00 Р |
| 4. | Картофельное пюре | 180 | 4,86 | 7,20 | 10,44 | 126,00 | 47,00 Р |
| 5. | Кисель из сока плодового | 200 | 0,31 | 0,00 | 39,40 | 158,84 | 10,00 Р |
| 6. | Хлеб пшеничный | 60 | 3,58 | 0,43 | 25,30 | 133,94 | 3,00 Р |
| 7. | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,45 | 18,16 | 80,83 | 3,00 Р |
| 8. | Фрукты свежие (Яблоко кубанское) | 120 | 1,80 | 1,80 | 25,20 | 115,20 | 15,00 Р |
| | | 1070 | 39,64 | 40,31 | 135,49 | 1051,17 | |
| | | | | | | | 198,00 Р |

Директор МБОУ СОШ № 16 И.Ф. Нестерова
 Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"

