

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ № 16

2025 г.

МЕНЮ



Наименование и номер школы № 16 им. И.Н. Нестерова
 ст. Каладзюкская

Дата 30.01.2025

День: четверг

Неделя: 2

Номер недели: 9

Возраст: 7-11 лет

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | выход в граммах | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | цена |
|----------------|--|-----------------|-------|-------|----------|--------------|----------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 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. |
| | Всего: | 550 | 17,25 | 20,51 | 85,74 | 549,50 | |
| | | | | | | | 107,00р. |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 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 |
| | Всего: | 960 | 26,64 | 34,29 | 100,10 | 864,44 | |
| | | | | | | | 137,50 Р |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Директор МБОУ СОШ № 16



Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ № 16 Тусенин И.В.
 " 30 " 01 2025 г.

МЕНЮ

Наименование и номер школы № 16 ул. Ч.Д. Нестерова
ст. Камартинская
 Дата 30.01.2025
 День Пятница
 Недель 2
 Номер дня недели: 10
 Возрастная категория: 12 лет в школе

| № п/п | Прием пищи, наименование блюд: | выход в граммах | Жиры | Белки | Углеводы | Калорийность | цена |
|----------------|--|-----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 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. |
| | Всего: | 680 | 22,48 | 23,64 | 120,47 | 738,72 | 133,00р. |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 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. | Макароны 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. |
| | Всего: | 1140 | 32,32 | 42,6 | 138,44 | 1098,76 | 156,30р. |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Директор МБОУ СОШ № 16 Тусенин И.В.
 Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"

