

Согласовано

Утверждаю

Директор МБОУ-СОШ № 7  
муниципального  
образования Калининский  
район  
Бабенко Н.В.

Организатор питания

Решитько С.А.



МЕНЮ на 10 сентября 2024г.  
неделя 2

день 7

Категория школьников

с 12 лет

**ЗАВТРАК**

| наименование блюда          | выход порции, гр. | энергетическая ценность, ккал | пищевые вещества |              |             | стоимость, руб. |
|-----------------------------|-------------------|-------------------------------|------------------|--------------|-------------|-----------------|
|                             |                   |                               | белки            | жиры         | углеводы    |                 |
| Омлет натуральный           | 155               | 231,04                        | 10,63            | 17,48        | 2,79        | 39,43           |
| Морковь тушенная с яблоками | 100               | 78,1                          | 1,18             | 3,63         | 10,06       | 11,87           |
| Фрукты свежие (яблоко)      | 130               | 61,1                          | 0,52             | 0,52         | 12,74       | 11,59           |
| Масло сливочное             | 10                | 66                            | 0,08             | 7,25         | 0,13        | 8,16            |
| Кофейный напиток            | 200               | 86                            | 3,8              | 2,9          | 11,3        | 14              |
| Хлеб ржано-пшеничный        | 20                | 45,98                         | 1,12             | 0,22         | 9,88        | 2,07            |
| Хлеб пшеничный              | 35                | 81,83                         | 2,76             | 0,35         | 16,9        | 2,58            |
| <b>ИТОГО прием пищи</b>     | <b>650</b>        | <b>650,05</b>                 | <b>20,09</b>     | <b>32,35</b> | <b>63,8</b> | <b>89,7</b>     |

**ОБЕД**

| наименование блюда               | выход порции, гр. | энергетическая ценность, ккал | пищевые вещества |              |              | стоимость, руб. |
|----------------------------------|-------------------|-------------------------------|------------------|--------------|--------------|-----------------|
|                                  |                   |                               | белки            | жиры         | углеводы     |                 |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 250               | 100,9                         | 2,02             | 6,15         | 6,6          | 6,13            |
| Огурцы свежие                    | 100               | 12                            | 0,7              | 0,1          | 1,9          | 13,53           |
| Рагу из птицы                    | 230               | 285,2                         | 16,51            | 15,41        | 19,98        | 28,4            |
| Хлеб пшеничный                   | 70                | 163,66                        | 5,52             | 0,7          | 33,8         | 5,16            |
| Сок фруктовый яблочный           | 200               | 84,8                          | 1                | 0            | 20,2         | 13,52           |
| Хлеб ржано-пшеничный             | 40                | 91,96                         | 2,24             | 0,44         | 19,76        | 4,14            |
| Кондитерское изделие (печенье)   | 25                | 94,5                          | 2,07             | 0,98         | 19,26        | 5,03            |
| Фрукты свежие (яблоко)           | 100               | 47                            | 0,4              | 0,4          | 9,8          | 8,91            |
| <b>ИТОГО прием пищи</b>          | <b>1015</b>       | <b>880,02</b>                 | <b>30,46</b>     | <b>24,18</b> | <b>131,3</b> | <b>84,82</b>    |

Повар

Панько-Панченко