

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 87

" 10 " октября 2021 г.



# МЕНЮ

Наименование и номер школы № МБОУ СОШ № 87

Дата 10 октября  
 День: четверг

Неде Неделя: 2

Номс Номер дня недели: 9

Возр. Возрастная категория: 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.
	Всего:	<b>550</b>	<b>17,25</b>	<b>20,51</b>	<b>85,74</b>	<b>549,50</b>	
							107,00р.
<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.	Макаронны 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:	<b>960</b>	<b>26,64</b>	<b>34,29</b>	<b>100,10</b>	<b>864,44</b>	
							137,50 Р

Директор МБОУ СОШ № 87



" 10 " октября 2021 г.

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"

*Иванов И.И.*

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ СОШ № 10  
 "10" октября 2024 г.

# МЕНЮ

Наименование и номер школы № МБОУ СОШ № 10

Дата 10 октября

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.	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.
	<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 № 10

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"

