КОНТРОЛЬНОЕ
БЛЮДО

УТВЕРЖДАЮ
СОШ № 17
2023 г

МБОУ СОШ № 17

МЕНЮ **7 ДЕНЬ**

КАТЕГОРИЯ: "Дети 7- 11 лет" **ЗАВТРАК**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
107	Овощи солёные(помид) нарез **	60	5,2[illegible]	[illegible],40	0,66	0,12	2,28
390	Тефтели из говядины	110	47,61	243,10	10,45	16,83	12,54
423	Каша пшеничная рассыпчатая	150	19,90	126,00	7,40	7,20	7,80
494	Чай с лимоном	180	4,87	61,00	0,10	0,00	15,20
108	Хлеб пшеничный	40	2,06	92,69	2,98	0,32	19,40
109	Хлеб ржаной	20	1,05	34,80	1,32	0,24	6,68
	ИТОГО:	**560**	**80,77**	**571,99**	**22,91**	**24,71**	**63,9**

Категория: "За счет бюджетных средств" (дети с 12 лет и старше)

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
494	Чай с лимоном	200	4,87	61,00	0,10	0,00	15,20
108	Хлеб пшеничный	30	2,06	92,69	2,98	0,32	19,40
	ИТОГО:	**230**	**6,93**	**153,69**	**3,08**	**0,32**	**34,6**

Категория: "За счет бюджетных средств" (дети с 12 лет и старше)

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
109	Хлеб ржаной	20	1,05	52,10	1,98	0,35	9,96
106	Овощи солёные (помид) нарезка**	80	6,89	16,00	0,88	0,08	2,80
390	Тефтели из говядины с рисом	130	51,45	287,30	12,35	18,89	14,82
423	Каша пшеничная рассыпчатая	180	16,94	113,40	6,60	6,50	7,02
	ИТОГО:	**410**	**76,33**	**468,8**	**21,81**	**25,82**	**34,6**

КАТЕГОРИЯ: "За счет бюджетных средств" (дети с 7 - 11 лет) **ОБЕД**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
107	Овощи солёные (огур) нарезка **	60	4,1	7,80	0,48	0,06	1,02
128	Борщ с капустой и картофелем(с мясом)	250	17,37	138,66	4,64	8,43	10,53
372	Голубцы ленивые	100	42,90	125,00	8,50	8,30	4,00
429	Картофельное пюре	180	14,79	165,60	3,78	7,92	19,62
509	Компот (из свежих фруктов)	200	4,63	96,00	0,50	0,20	23,10
108	Хлеб пшеничный	50	2,75	117,00	3,85	0,40	24,60
109	Хлеб ржаной	50	1,47	86,80	3,25	0,57	16,50
	ИТОГО:	**890**	**88,01**	**736,86**	**25**	**25,88**	**99,37**

Категория: "За счет бюджетных средств" (дети с 12 лет и старше)

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
509	Компот (из свежих фруктов)	200	8,51	96,00	0,50	0,20	23,10
108	Хлеб пшеничный	70	3,85	163,00	5,36	0,56	34,30

КАТЕГОРИЯ: "За счет средств родительской платы" (дети старше 12 лет)

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
106	Овощи солёные (огурец) нарезка **	100	6,62	13,00	0,80	0,10	1,70
128	Борщ (с мясом)	250	17,57	138,66	4,64	8,43	10,53
372	Голубцы ленивые	120	36,93	150,00	10,20	9,90	4,80
429	Картофельное пюре	200	17,45	184,00	4,20	8,80	21,80
109	Хлеб ржаной	40	2,1	69,40	2,60	0,46	13,20
112	Фрукты (груша)***	100	23	47,00	0,40	0,30	10,30

КАТЕГОРИЯ: "Дети 7- 11 лет" **ПОЛДНИК**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
301	Омлет натуральный	150	29,51	244,60	12,90	20,00	3,46
109	Хлеб ржаной	20	1,05	34,80	1,32	0,24	6,68
п/п	Сок томатный (в пром.упаковке тетра-пак)	200	24	36,00	1,00	0,10	0,10

КАТЕГОРИЯ: "Дети старше 12 лет"

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
301	Омлет натуральный	200	29,51	326,00	17,20	26,70	4,61
п/п	Сок томатный (в пром.упаковке тетра-пак)	**200**	24,00	36,00	1,00	0,10	0,10
109	Хлеб ржаной	20	1,05	34,80	1,32	0,24	6,68
	ИТОГО:	**420**	**54,56**	**396,80**	**19,52**	**27,04**	**11,39**

Овощи солёные в нарезке**- допускается использование иных овощей.* ***Фрукт ***- допускается выдача иных фруктов.

Заведующий производством Пасканн