



"Утверждаю"

Директор МАОУ

"Средняя школа

Козырь И.Н.

№ 33"

14

января

2025 г.



День 9

меню школьника

наименование блюд

для 5–11 классов

| Завтрак | выход, г | цена, руб. | ккал | ккал |
|-------------------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Яйцо отварное | 40 | 16,00 | 62,8 | |
| Сыр | 15 | 14,15 | 54,6 | |
| Каша молочная рисовая | 200/5/5 | 24,96 | 264,14 | |
| Масло сливочное | 10 | 9,70 | 66,09 | |
| Хлеб пшеничный | 39,1 | 4,90 | 92,32 | |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/11/7 | 3,30 | 47,79 | |
| Яблоко | 124 | 16,99 | 58,32 | |
| итого завтрак | 657,1 | 90,00 | 646,06 | 0 |

| Обед | выход, г | цена, руб. | ккал | ккал |
|---------------------------------|---------------|------------|----------------|----------|
| Салат из свёклы с зел/горошк. | 100 | 15,23 | 116,58 | |
| Борщ с карт, сметаной и курицей | 14/250/10 | 24,02 | 172,81 | |
| Бифштекс рубленый | 100 | 73,94 | 245,95 | |
| Соус сметанно-томатный | 30 | 7,00 | 21,68 | |
| Макароны отварные с маслом | 180/5 | 15,99 | 276,41 | |
| Хлеб пшеничный | 40,6 | 5,09 | 95,87 | |
| Хлеб ржано- пшеничный | 40,6 | 4,47 | 82,68 | |
| Компот из вишни | 200 | 11,24 | 54,73 | |
| Груша | 130 | 23,02 | 59,8 | |
| итого обед | 1100,2 | 180 | 1126,51 | 0 |

Калькулятор _____

Шеф.повар _____