

Утверждаю:  
Директор МКОУ «Шадринская СОШ»



Русских С.А.

МЕНЮ  
на « 18 » Мая 2022 года

**Завтрак:**

| завтрак 6-11 лет           |                                 |                         |       |
|----------------------------|---------------------------------|-------------------------|-------|
| наименование блюд          | выход (вес) порции (мл.или гр.) | энергетическая ценность | цена  |
| каша гречневая рассыпчатая | 0,150                           | 262,2                   | 11,1  |
| курица отварная            | 0,100                           | 160,4                   | 18,2  |
| яблоко в ассортименте      | 0,04                            | 115,7                   | 1,8   |
| сок фруктовый              | 0,200                           | 86                      | 12,3  |
| конфеты                    | 0,01                            | 87,2                    | 2,8   |
| яблоко                     | 0,06                            | 59                      | 5,88  |
| <b>Итого:</b>              |                                 |                         | 51,08 |
| завтрак 12 и старше лет    |                                 |                         |       |
| каша гречневая рассыпчатая | 0,200                           | 346,22                  | 12,1  |
| курица отварная            | 0,150                           | 182,7                   | 24,96 |
| яблоко в ассортименте      | 0,06                            | 115,7                   | 2,7   |
| сок фруктовый              | 0,200                           | 86                      | 12,3  |
| конфеты                    | 0,01                            | 87,2                    | 2,8   |
| яблоко                     | 0,06                            | 59                      | 5,88  |
| <b>Итого:</b>              |                                 |                         | 58,74 |

**Обед:**

| обед 6-11 лет         |                                 |                         |       |
|-----------------------|---------------------------------|-------------------------|-------|
| наименование блюд     | выход (вес) порции (мл.или гр.) | энергетическая ценность | цена  |
| суп гороховый с мясом | 0,200                           | 176                     | 18,8  |
| картофельные котлеты  | 0,150                           | 158                     | 12,1  |
| бифштекс из говядины  | 0,08                            | 269,8                   | 38,6  |
| яблоко в ассортименте | 0,04                            | 115,7                   | 1,8   |
| чай с сахаром         | 0,200                           | 59                      | 1,8   |
| яблоко                | 0,06                            | 59                      | 5,88  |
| <b>Итого:</b>         |                                 |                         | 78,98 |
| обед 12 и старше лет  |                                 |                         |       |
| суп гороховый с мясом | 0,250                           | 220                     | 19,5  |
| картофельные котлеты  | 0,200                           | 159,1                   | 13,4  |
| бифштекс из говядины  | 0,150                           | 300,8                   | 39,5  |
| яблоко в ассортименте | 0,06                            | 115,7                   | 2,7   |
| чай с сахаром         | 0,200                           | 59                      | 1,8   |
| яблоко                | 0,06                            | 59                      | 5,88  |
| конфеты               | 0,02                            | 87,2                    | 5,6   |
| <b>Итого:</b>         |                                 |                         | 98,38 |