

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Торговый дом Кубань»  
А.Л. Жваков

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ООШ № 31  
имени Г.В. Ластовицкого  
Л.Ш. Шалагина  
г.Новороссийск

# МЕНЮ

ДЕНЬ № 10 15.09.23

**Период: осень; Возрастная категория 12-18 лет.**

10-ти дневное меню

приём пищи	Наименование блюда	Стоимость блюда, руб.	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				белки	жиры	углеводы	
				Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>							
неделя 2-я День 10-й	огурец свежий в нарезке	8,00	60	0,5	0,1	1,5	8,50
	Жаркое по - домашнему	83,79	210	15,11	21,94	45,22	439,28
	чай с лимоном	4,70	200	0,30	0,00	6,70	27,90
	Хлеб пшеничный	5,60	70	3,69	0,49	26,56	125,40
	Хлеб ржаной	3,20	40	2,26	0,48	16,74	80,32
<b>итого за завтрак</b>		<b>105,29</b>	<b>580</b>	<b>21,86</b>	<b>23,01</b>	<b>96,72</b>	<b>681,41</b>
<b>ОБЕД</b>							
неделя 2-я День 10-й	Помидор свежий в нарезке	4,84	60	0,7	0,1	2,3	12,80
	Щи из свежей капусты с картофелем	11,75	250	4,95	5,75	4,15	88,16
	Биточек рыбный (минтай)	39,00	90 / 20	11,13	14,52	10,60	217,63
	каша вязкая (пшённая )	9,65	180	1,81	4,99	35,94	195,87
	Кофейный напиток с молоком	22,04	200	6,58	5,22	27,18	182,00
	Хлеб пшеничный	5,60	70	3,688	0,49	26,56	125,40
	Хлеб ржаной	3,20	40	2,26	0,48	16,74	80,32
	Плоды свежие (яблоко)	11,47	110	0,44	0,44	10,78	51,70
<b>итого за обед</b>		<b>107,55</b>	<b>1020</b>	<b>31,55</b>	<b>31,99</b>	<b>134,25</b>	<b>953,89</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
неделя 2-я День 10-й	Чай фруктовый	4,98	200	0,33	0,13	3,34	15,90
	Запеканка овощная	13,58	180	5,68	9,72	24,58	213,22
	Хлеб ржаной	1,60	20	1,13	0,24	8,37	40,17
<b>итого за полдник</b>		<b>20,16</b>	<b>400</b>	<b>7,14</b>	<b>10,09</b>	<b>36,30</b>	<b>269,29</b>

Зав.производством  /М.В. Давидян/





