



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ  
«Каракудукская СОШ»  
М.В.Лаворенко

### Меню Горячий завтрак

На 10.01.2025

День примерного меню: 5

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

#### 7-11 лет

	Блюдо	7 -11лет		
		Выход, г	Цена	Калорийность
1	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	4,44	81,5
2	Рис отварной	100	10,88	135,7
3	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	35,31	101,0
4	Соус молочный натуральный	20	4,25	23,8
5	Кофейный напиток с молоком	180	10,61	77,4
6	Хлеб ржаной	20	1,24	34,2
7	Хлеб пшеничный	40	2,48	93,8
	<b>Итого</b>	510	69,21	547,4

#### 12 лет и старше

	Наименование блюда	12лет и старше		
		Выход, г	Цена	Энергит. ценность
1	Макароны отварные с сыром	1/150	11,56	210,6
2	Хлеб пшеничный	1/15	0,93	35,2
3	Чай с яблоком и сахаром	1/200	2,51	31,7
	<b>Итого</b>	365	15,00	277,5

Повар Маг Бакуменко М.К.