УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы : _____ /М. М. Быкова/

# МЕНЮ

## на « 12 » апреля 2022 года (12)

| № рецептуры | Наименование блюд | Выход массы порции | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Цена блюда |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **завтрак** | **530** | **18,3** | **17,7** | **86,9** | **580,3** | **80,0** |
| | Салат из моркови с изюмом | 80 | 1,0 | 0,1 | 12,8 | 55,8 | **11,0** |
| | Гуляш из говядины | 100 | 9,1 | 7,5 | 3,4 | 117,5 | **35,8** |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,1 | 6,6 | 32 | 199,7 | **17,4** |
| | Какао с молоком | 200 | 3,4 | 3,2 | 21,2 | 127,2 | **12,5** |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1 | 0,3 | 8,1 | 38,9 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,7 | 0,1 | 9,4 | 41,3 | **3,3** |
| | **Обед** | | | | | | |
| | Салат картофельный с огурцами | 80 | 1,4 | 4 | 7,4 | 71 | **18,0** |
| | Уха «Ростовская» | 250/30 | 5,5 | 5,9 | 18,9 | 150,5 | **32,0** |
| | Фрикадельки из кур | 100 | 10,8 | 10,9 | 5,4 | 162.9 | **18,8** |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 3,2 | 2,8 | 34,3 | 175,2 | **12,2** |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,2 | 0,0 | 22,2 | 89,8 | **7,2** |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2 | 0,6 | 16,2 | 77,8 | **3,0** |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,7 | 0,1 | 9,4 | 41,3 | **1,9** |
| | Итого за приём пищи | **810** | **23,8** | **24,3** | **113,8** | **768,6** | **109,6** |
| | Итого за день | | **42** | **42** | **201** | **1349** | |