УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы : _____ /М. М. Быкова/

МЕНЮ

на « 30 » января 2023 года (1)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход массы порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Цена блюда
	Завтрак	**615**	**15,8**	**14,5**	**88,5**	**547,5**	**106,8**
	Бутерброд с сыром с маслом	20/5/10	5,8	6,4	7,9	112,4	**20,2**
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	7,5	7,7	26	203,0	**21,7**
	Чай с лимоном и апельсином «Цитрусовый заряд»	200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8	**2,9**
	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0	21,6	88,8	**21,0**
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	**2,2**
	Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9	**3,8**
	йогурт						**35,0**
	Обед						
	Салат «Дальневосточный» из морской капусты с яйцом отварным	80	5,1	8,5	1,4	102,5	**18,7**
	Суп из овощей с курицей, со сметаной	250/10/5	5,9	6,3	16,0	144,3	**27,4**
	Гуляш из говядинв	100	9,1	7,5	3,4	117,5	**36,3**
	Рис припущенный	150	3,7	3,6	29,7	166	**12,2**
	Кисель из свежих ягод	200	0,3	0,2	21,5	89	**15,0**
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	**4,4**
	Хлеб пшеничный	40	2	0,6	16,2	77,8	**3,8**
	Итого за приём пищи	795	**26,8**	**26,8**	**97,6**	**738,4**	**117,8**
	Итого за день		**43**	**41**	**186**	**1286**	