УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы : _____/М. М. Быкова/

МЕНЮ

на «30 » января 2024 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**	**107,7**
	Салат из моркови с изюмом	80	1	0,1	12,8	55,8	**14,5**
	Гуляш из говядины	100	9,1	7,5	3,4	117,5	**43,3**
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,1	6,6	32	199,7	**12,4**
	Какао с молоком	200	3,4	3,2	21,2	127,2	**16,7**
	Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	**1,9**
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	**1,9**
	Чоко-пай						**17,0**
	Обед						
	Салат картофельный с огурцами	80	1,4	4	7,4	71	**22,30**
	Уха «Ростовская»	250/30	5,5	5,9	18,9	150,5	**27,3**
	Фрикадельки из кур	100	10,8	10,9	5,4	162.9	**29,7**
	Макаронные изделия отварные	150	3,2	2,8	34,3	175,2	**12,4**
	Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0,0	22,2	89,8	**17,0**
	Хлеб пшеничный	40	2	0,6	16,2	77,8	**3,8**
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	**1,9**
	булочка						**24,0**
	Итого за приём пищи	810	**23,8**	**24,3**	**113,8**	**768,6**	**138,4**
	Итого за день		**42**	**42**	**201**	**1349**	