УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы : _____/М. М. Быкова/

МЕНЮ

на « 01 » декабря 2023 года (19)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход массы порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Цена блюда
	завтрак	**600**	**19,1**	**14**	**89,9**	**561,6**	**107,7**
	Овощи консервированные без уксуса(огурцы) Или Овощи свежие	60 60	0,5 0,5	0,1 0,1	1 1,3	6,9 7,9	**10,4**
	Рыба, запеченная с яйцом	90	13,0	8,9	8,2	164,9	**49,5**
	Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	147	**16,2**
	Сок в ассортименте	200	0,5	0	34	138	**13,0**
	Фрукт в ассортименте	100	0,1	0,2	5,7	25	**15,0**
	Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	**1,8**
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	**1,8**
	Обед						
	Салат картофельный с кукурузой	80	2,8	5,1	7,8	88,3	**21,0**
	Суп харчо с мясом	250/10	7,4	5,5	22	167,1	**27,1**
	Мясо тушеное с капустой	200	12,5	20,5	18,4	308,1	**52,2**
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	20,6	83,2	**7,7**
	Хлеб пшеничный	40	2	0,6	16,2	77,8	**3,6**
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	**1,8**
	Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке	125	1,8	1,5	4,5	38,7	25,0
	Итого за приём пищи	740	**25,6**	**31,8**	**94,4**	**765,8**	**138,4**
	Итого за день		**45**	**46**	**184**	**1327**	