УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы : _____/М. М. Быкова/

МЕНЮ

на « _4___»__сентября _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**	**71,5**
	Бутерброд с сыром с маслом	20/5/10	5,8	6,4	7,9	112,4	**15,0**
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	7,5	7,7	26	203,0	**28,1**
	Чай с лимоном и апельсином «Цитрусовый заряд»	200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8	**2,8**
	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0	21,6	88,8	**22,0**
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	**1,8**
	Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9	**1,8**
	Обед						
	Салат «Дальневосточный» из морской капусты с яйцом отварным	80	5,1	8,5	1,4	102,5	**22,6**
	Суп из овощей с курицей, со сметаной	250/10/5	5,9	6,3	16,0	144,3	**26,4**
	Гуляш из говядинв	100	9,1	7,5	3,4	117,5	**39,3**
	Рис припущенный	150	3,7	3,6	29,7	166	**12,8**
	Кисель из свежих ягод	200	0,3	0,2	21,5	89	**7,7**
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	**1,8**
	Хлеб пшеничный	40	2	0,6	16,2	77,8	**3,6**
	Итого за приём пищи	795	**26,8**	**26,8**	**97,6**	**738,4**	**114,2**
	Итого за день		**43**	**41**	**186**	**1286**	

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы : _____/М. М. Быкова/

МЕНЮ

на « 5 » сентября2023 года (2)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход массы порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Цена блюда
	Завтрак	**600**	**22,7**	**20,5**	**71**	**559,1**	**98,2**
	Бутерброд с сыром с маслом	20/15	5,3	3,7	7,2	83,3	**13,2**
	Котлета рыбная запеченая	90	9,3	8,3	11,6	158,3	**27,5**
	Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	147	**14,0**
	Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	90,9	**16.7**
	Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке	125	1,8	1,5	4,5	38,7	**25,0**
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	**1,8**
	Обед						
	Овощи свежие(огурцы)	60	0,5	0,1	1,3	7,9	**15,6**
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/5	2,3	4,9	16,7	120,1	**28,5**
	Бедро или грудка куриные запеченные домашние	90	14,6	13,6	0,6	183,2	**42,5**
	Рагу из овощей	150	4,5	8,9	19,2	174.8	**9,5**
	Сок в ассортименте	200	0,5	0,0	34	138	**13,1**
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	**1,8**
	Хлеб пшеничный	40	2	0,6	16,2	77,8	**3,6**
	Итого за приём пищи	755	**25,1**	**28,1**	**97,4**	**743,1**	**114,6**
	Итого за день		**48**	**49**	**168**	**1302**	

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы : _____ /М. М. Быкова/

МЕНЮ

на « 6 » сентября2023 года (3)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход массы порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Цена блюда
	Завтрак	**590**	**18,2**	**17,8**	**88,4**	**586,2**	**107,7**
	Овощи натуральные	60	0,7	0,1	2,7	14,3	**11,4**
	Плов из мяса	200	12,5	13,7	36,5	319,3	**58,0**
	Какао с молоком	200	3,4	3,2	21,2	127,2	**16,5**
	Фрукты в ассортименте	130	0,6	0,5	19,9	86,5	**20,0**
	Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9	**1,8**
	Обед						
	Салат овощной	80	1,8	4,0	7,3	72,4	**15,0**
	Суп картофельный с рыбой	250/30	5,7	6,3	19,1	155,9	**27,3**
	Биточки из говядины	90	8,1	11,8	14,3	195,8	**42,5**
	Капуста тушеная	150	3,1	3,9	12,4	97,1	**14,2**
	Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0,0	22,2	89,8	**7,7**
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	**1,8**
	Хлеб пшеничный	40	2	0,6	16,2	77,8	**3,6**
	Итого за приём пищи	800	**21,6**	**26,7**	**100,9**	**730,1**	**134,1**
	Итого за день		**40**	**44**	**189**	**1316**	