

УТВЕРЖДАЮ:

 /М. М. Быкова/
 Директор школы : _____



МЕНЮ

на « 22 » марта 2024 года (10)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход массы порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Цена блюда
	Завтрак	500	20,2	16,6	74,8	529,0	107,7
	Овощи консервированные без уксуса (огурцы) или овощи свежие (огурцы)	60	0,5	0,1	1	6,9	16,3
		60	0,5	0,1	1,3	7,9	
	Биточки рыбные	90	14	11,6	13	212,4	32,6
	Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	147	16,2
	Чай «Витаминный»	200	0,7	0,1	19,8	82,9	14,8
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,9
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20	1	0,3	8,1	38,9	1,9
	сок						24,0
	Обед						
	Салат из свеклы с сыром	80	4,6	9,8	6,5	132,6	26,5
	Рассольник с мясом, со сметаной	200/10/5	4,1	5,2	12,5	113,2	34,5
	Гречка по –купечески с мясом	200	11,8	13,5	32,5	298,7	54,7
	Кисель из свежих ягод	200	0,3	0,2	21,5	89,0	17,0
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,9
	Хлеб пшеничный	40	2	0,6	16,2	77,8	3,8
	Итого за приём пищи	745	23,5	29,4	98,6	752,6	138,4
	Итого за день		44	46	173	1282	