

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор школы :  /М. М. Быкова/  


## МЕНЮ

на « 27 » апреля 2024 года (1)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход массы порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Цена блюда
	<b>Завтрак</b>	<b>615</b>	<b>15,8</b>	<b>14,5</b>	<b>88,5</b>	<b>547,5</b>	<b>107,7</b>
	Бутерброд с сыром с маслом	20/5/10	5,8	6,4	7,9	112,4	<b>18,70</b>
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	7,5	7,7	26	203,0	<b>32,9</b>
	Чай с лимоном и апельсином «Цитрусовый заряд»	200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8	<b>12,3</b>
	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0	21,6	88,8	<b>41,00</b>
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	<b>1,9</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9	<b>1,9</b>
	<b>Обед</b>						
	Салат «Дальневосточный» из морской капусты с яйцом отварным	80	5,1	8,5	1,4	102,5	<b>20,0</b>
	булочка						<b>24,0</b>
	Суп из овощей с курицей, со сметаной	250/10/5	5,9	6,3	16,0	144,3	<b>30,9</b>
	Гуляш из говядины	100	9,1	7,5	3,4	117,5	<b>38,7</b>
	булочка						<b>24,0</b>
	Рис припущенный	150	3,7	3,6	29,7	166	<b>12,8</b>
	Кисель из свежих ягод	200	0,3	0,2	21,5	89	<b>8,20</b>
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	<b>1,9</b>
	Хлеб пшеничный	40	2	0,6	16,2	77,8	<b>3,8</b>
	Итого за приём пищи	795	<b>26,8</b>	<b>26,8</b>	<b>97,6</b>	<b>738,4</b>	<b>138,4</b>
	Итого за день		<b>43</b>	<b>41</b>	<b>186</b>	<b>1286</b>	