УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы : _____ /М. М. Быкова/

МЕНЮ

на « 28 » сентября 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	
	йогурт						**25,0**
	Рыба, запеченная с яйцом (котлета)	90	13,0	8,9	8,2	164,9	**28,7**
	Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	147	**18,9**
	Сок в ассортименте	200	0,5	0	34	138	**15,0**
	Фрукт в ассортименте	100	0,1	0,2	5,7	25	**16,5**
	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	
	Суп харчо с мясом	250/10	7,4	5,5	22	167,1	
	Мясо тушеное с капустой	200	12,5	20,5	18,4	308,1	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	20,6	83,2	
	Хлеб пшеничный	40	2	0,6	16,2	77,8	
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	
	Итого за приём пищи	740	**25,6**	**31,8**	**94,4**	**765,8**	
	Итого за день		**45**	**46**	**184**	**1327**	