


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

## МЕНЮ

на « 10 » октября 2024года (9)

| № рецептуры     | Наименование блюд                                 | Выход массы порции | Белки       | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая ценность | Цена блюда   |
|-----------------|---|--------------------|-------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
|                 | <b>завтрак</b>                                    | <b>543</b>         | <b>18,1</b> | <b>25,32</b> | <b>77,64</b>  | <b>614,5</b>            | <b>107,7</b> |
| <b>340</b>      | Омлет натуральный                                 | 110                | 10          | 16,7         | 1,9           | 199                     | <b>32,4</b>  |
|                 | Бутерброд с сыром                                 |                    |             |              |               |                         | <b>15,1</b>  |
| <b>54-20з</b>   | Горошек зеленый консервированный                  | 93                 | 1,7         | 0,1          | 3,5           | 22,1                    | <b>19,0</b>  |
| <b>564/2013</b> | Булочка домашняя                                  | 100                | 3,8         | 7,8          | 41            | 249,4                   | <b>28,0</b>  |
| <b>685-2004</b> | Чай с сахаром                                     | 200                | 0,2         | 0,0          | 15,0          | 60,8                    | <b>11,3</b>  |
|                 | Хлеб пшеничный                                    | 40                 | 2,4         | 0,72         | 16,24         | 83,2                    | <b>1,9</b>   |
|                 |   |                    |             |              |               |                         |              |
|                 | <b>обед</b>                                       | <b>835</b>         | <b>24,3</b> | <b>26,32</b> | <b>107,34</b> | <b>765,6</b>            | <b>138,4</b> |
| <b>101-2004</b> | <u>Икра кабачковая промышленного производства</u> | 60                 | 0,8         | 2,7          | 3,3           | 40,7                    | <b>19,0</b>  |
| <b>113-2004</b> | Борщ «Украинский»с мясом                          | 250/10/5           | 4,9         | 5,9          | 19,7          | 151,5                   | <b>30,8</b>  |
| <b>423-2004</b> | Бефстроганов из говядины                          | 100                | 12,5        | 10,9         | 5,6           | 170,5                   | <b>39,3</b>  |
| <b>416-2013</b> | Рис припущенный с овощами «Мозайка»               | 150                | 2,7         | 5,8          | 31,6          | 189,4                   | <b>19,2</b>  |
| <b>505-2013</b> | Кисель из свежих ягод                             | 200                | 0,3         | 0,2          | 21,5          | 89                      | <b>17,0</b>  |
|                 | Хлеб пшеничный                                    | 40                 | 2,4         | 0,72         | 16,24         | 83,2                    | <b>3,8</b>   |
|                 | Хлеб ржаной                                       | 20                 | 0,7         | 0,1          | 9,4           | 41,3                    | <b>1,9</b>   |
|                 | конфета   |                    |             |              |               |                         | <b>7,4</b>   |
|                 | Итого за день                                     |                    | <b>42,4</b> | <b>51,65</b> | <b>184,98</b> | <b>1380,1</b>           |              |