


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

## МЕНЮ

на « 06 » ноября 2024 года (2)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход массы порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Цена блюда
	<b>Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>15,8</b>	<b>20,2</b>	<b>74,5</b>	<b>543,2</b>	<b>107,7</b>
<b>1/2004</b>	Бутерброд с маслом	30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	<b>15,9</b>
<b>388/2004</b>	Котлета рыбная запеченая	90	9,3	8,3	11,6	158,3	<b>36,5</b>
<b>520/2004</b>	Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	147	<b>19,1</b>
<b>686/2004</b>	Чай «цитрусовый заряд» с лимоном и апельсином	200/20/10	0,2	0	15,5	62,8	<b>11,3</b>
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	<b>1,9</b>
	яблоко						<b>23,0</b>
	<b>Обед</b>	<b>760,5</b>	<b>25,5</b>	<b>28,32</b>	<b>97,44</b>	<b>748,5</b>	<b>138,4</b>
<b>70-2006</b>	Овощи свежие(огурцы)	60	0,5	0,1	1,3	7,9	<b>33,3</b>
<b>110-2004</b>	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200/5	2,3	4,9	16,7	120,1	<b>27,7</b>
<b>494-2004</b>	Бедро или грудка куриные запеченные домашние	90	14,6	13,6	0,6	183,2	<b>43,3</b>
<b>224/2004</b>	Рагу из овощей	150	4,5	8,9	19,2	174,8	<b>11,4</b>
<b>518-2013</b>	Сок в ассортименте	200	0,5	0	34	138	<b>17,0</b>
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	<b>1,9</b>
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,4	0,72	16,24	83,2	<b>3,8</b>
	Итого за день		<b>41,3</b>	<b>48,52</b>	<b>171,94</b>	<b>1291,7</b>	