

Утверждаю:

ИП Семаковская В.Я



Согласовано:

Директор МАОУ

Прииртышская СОШ

М.М. Быкова

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА  
МЕНЮ**

на 20 ноября 2024 г.

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход массы порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал.	Цена блюда
<b>Экспресс - завтрак</b>							
табл.25	Сдоба Выборгская с повидлом	80	7	9	55	339	31,90
686	Чай Цитрусовый заряд	230	0,2	0	15,5	62,8	8,20
<b>Итого за прием пищи</b>						<b>401,80</b>	<b>40,10</b>
<b>Горячий завтрак</b>							
1	Бутерброд с сыром	35	5,3	3,7	7,2	83,30	19,95
388	Котлета рыбная запеченная	90	9,3	8,3	11,6	158,3	51,34
520	Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	147	20,10
686	Чай Цитрусовый заряд	230	0,2	0	15,5	62,8	14,10
таб 25	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	2,21
<b>Итого за прием пищи</b>						<b>492,70</b>	<b>107,70</b>
<b>Обед</b>							
70	Овощи свежие (огурцы)	60	0,5	0,1	1,3	7,9	10,50
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	2,3	4,9	16,7	120,1	29,45
494	Бедро или грудка куриные запеченные	90	14,6	13,6	0,6	183,2	44,90
224	Рагу из овощей	150	4,5	8,9	19,2	174,8	23,60
439	Напиток кисломолочный	200	5,2	5	7,2	95	23,32
таб 25	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,4	0,7	16,2	83,20	4,42
таб 25	Хлебржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,30	2,21
<b>Итого за прием пищи</b>						<b>705,50</b>	<b>138,40</b>

Мед работник \_\_\_\_\_

Соц. педагог \_\_\_\_\_

Зав столовой \_\_\_\_\_