

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


МЕНЮ

на « 21 » марта 2025 года (10)

| № рецептуры | Наименование блюд | Выход массы порции | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Цена блюда |
|-------------|----------------------------------------------|--------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
| | завтрак | 665 | 21 | 20,92 | 74,34 | 572 | 107,7 |
| 372 | Наггетсы из курицы запеченные | 100 | 12,6 | 14,2 | 5,2 | 199 | 44,8 |
| 520/2004 | Пюре картофельное | 150 | 3,3 | 4,4 | 23,5 | 147 | 19,1 |
| 686/2004 | Чай «цитрусовый заряд»с лимоном и апельсином | 200/20/10 | 0,2 | 0 | 15,5 | 62,8 | 11,4 |
| | Йогурт молочный полужирный в инд.уп. | 125 | 1,8 | 1,5 | 4,5 | 38,7 | 28,0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,72 | 16,24 | 83,2 | 2,2 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,7 | 0,1 | 9,4 | 41,3 | 2,2 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | Обед | 770 | 23,9 | 26,92 | 86,74 | 697,2 | 138,4 |
| 106 | Овощи натуральные | 60 | 0,7 | 0,1 | 0,1 | 14,3 | 17,8 |
| 154-1996 | Суп харчо с мясом | 250/10 | 7,4 | 5,5 | 22 | 167,1 | 33,8 |
| 365-2013 | Мясо тушеное с капустой | 200 | 12,5 | 20,5 | 18,4 | 308,1 | 63,2 |
| 585-1996 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0 | 20,6 | 83,2 | 17,0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,72 | 16,24 | 83,2 | 4,4 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,7 | 0,1 | 9,4 | 41,3 | 2,2 |
| | Итого за день | | 44,62 | 47,8 | 188,12 | 1366,78 | |