

ШКОЛА *СШ № 45*

МЕНЮ

5-11

Утверждаю

Директор



| Прием пищи | Раздел | № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Цена | Энергетическая ценность | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
|------------|-------------------|-----------------------|---|--------------|---------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------|
| Завтрак | Овощи натуральные | 71 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ) | 100 | 4,59 | 19,7 | 1,01 | 0,20 | 3,0 |
| | 2 блюдо | 227 | РЫБА МИНТАЙ, ПРИПУЩЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 100/10 | 25,81 | 150,71 | 22,21 | 7,14 | 0,1 |
| | Гарнир | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 5 | 169,2 | 3,72 | 6,48 | 24,0 |
| | Напитки | 377 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 2,1 | 63,72 | 0,05 | 0,01 | 15,0 |
| | Хлеб пш. | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1 | 211,16 | 4,15 | 0,42 | 47,0 |
| | Хлеб рж. | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,5 | 58,68 | 1,98 | 0,36 | 11,3 |
| | | | Итого за прием пищи: | 677 | 40 | 673,17 | 33,12 | 14,61 | 103,3 |
| Обед | Овощи натуральные | 71 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ) | 100 | 4,59 | 13,58 | 0,78 | 0,10 | 2,4 |
| | 1 блюдо | 108 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 250 | 3,5 | 139,26 | 3,62 | 5,00 | 19,9 |
| | 2 блюдо | 268 | БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 100/10 | 33,21 | 259,98 | 15,11 | 15,63 | 16,3 |
| | Гарнир | 302 | КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 3 | 240,79 | 7,30 | 5,01 | 41,5 |
| | Напитки | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 2,2 | 120,53 | 0,37 | 0,00 | 29,7 |
| | Хлеб пш. | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1 | 217,69 | 4,28 | 0,43 | 49,1 |
| | Хлеб рж. | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 1,5 | 97,8 | 3,30 | 0,60 | 19,8 |
| | | | Итого за прием пищи: | 940 | 49 | 1089,63 | 34,76 | 26,77 | 179,0 |
| | | Всего за день: | 1617 | 89 | 1762,8 | 67,88 | 41,38 | 282,3 | |

Экономист по Ценам
Зав. производством



Лит. 2024.10.25