



«Согласовано»

Директор СОШ \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_

Меню на « 13 » ноября 2024г  
Возрастная категория с 12 лет и старше

**Завтрак**

Наименование блюда	Вес блюда, г	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
Каша вязкая молочная рисовая с маслом	210	10,46	15,30	23,02	265,87	174
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377
Джем/Повидло	30	0,15	0	21,48	86,52	к/к
Батон пшеничный в/с	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,48</b>	<b>15,92</b>	<b>83,73</b>	<b>534,35</b>	

**Обед**

Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81	97
Рыба отварная	20	3,51	0,48	0,06	18,50	226
Суп картоф. с рыбными фрикадельками	270	1,50	2,20	13,60	84,80	106
Бефстроганов из курицы	90	10,35	12,12	5,36	170,58	290
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	312
Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	8,08	66,37	52
Напиток цитрусовый	200	0,18	0,02	27,46	94,58	436
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	к/к
<b>Итого за обед</b>	<b>780</b>	<b>23,65</b>	<b>23,97</b>	<b>104,14</b>	<b>707,00</b>	

137 2