



Утверждаю:
Директор школы:
Аир-Санаа С.М.

МЕНЮ

21 ноября 2023

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг.ц. (ккал) |
|--------------|-----------------------------|--------------|------------------|------|------|--------------------|
| | | | (г) | | | |
| | | | Б | Ж | У | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3.2 | 5.2 | 20.8 | 139.4 |
| 54-16м-2020 | Тефтели из говядины с рисом | 100 | 8.7 | 8.8 | 4.9 | 153.1 |
| Пром. | Фрукт (яблоко) | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.8 | 53.3 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4.6 | 3.6 | 12.6 | 110.4 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
| | Обед | | | | | |
| 54-10з-2020 | Салат из капусты с овощами | 60 | 1.6 | 4.1 | 1.6 | 50 |
| 54-4с-2020 | Рассольник домашний | 200 | 4.6 | 5.7 | 11.6 | 136 |
| 54-11м-2020 | Плов из отварной говядины | 200 | 15.3 | 14.7 | 38.6 | 388.3 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.3 | 0 | 6.7 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |

