

# МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУООШ№21

Имени А.И.Гераськина

Т.А.Липаридзе

п, Перевалка

Наименование блюд

04,04,2024

| № рецептуры | Выход(г) | Б | Ж | У | ккал |
|-------------|----------|---|---|---|------|
|-------------|----------|---|---|---|------|

## Завтрак 1-4

|                          |     |       |       |      |       |        |
|--------------------------|-----|-------|-------|------|-------|--------|
| Рыба запеченная          | 339 | 90,0  | 10,14 | 7,12 | 0,67  | 107,31 |
| Пюре картофельное        | 434 | 150,0 | 2,87  | 5,62 | 19,87 | 141,55 |
| Икра кабачковая          | 121 | 60,0  | 1,7   | 2,5  | 9,3   | 66,5   |
| Чай с лимоном            | 501 | 200,0 | 9,4   | 0,8  | 38,8  | 200,0  |
| Хлеб пшеничный           | 114 | 27,0  | 4,7   | 5,6  | 13,3  | 122,4  |
| Хлеб ржаной йодированный | 115 | 27,0  | 1,4   | 0,28 | 12,35 | 57,52  |

Цена

66,99

## Завтрак 5-9

|                   |     | Выход |       |      |       |        |
|-------------------|-----|-------|-------|------|-------|--------|
| Рыба запеченная   | 339 | 100,0 | 10,14 | 7,12 | 0,67  | 107,31 |
| Пюре картофельное | 434 | 180,0 | 2,87  | 5,62 | 19,87 | 141,55 |
| Икра кабачковая   | 121 | 60,0  | 1,7   | 2,5  | 9,3   | 66,5   |
| Чай с сахаром     | 501 | 200,0 | 9,4   | 0,8  | 38,8  | 200,0  |
| Хлеб пшеничный    | 114 | 32,0  | 4,7   | 5,6  | 13,3  | 122,4  |
| Хлеб ржаной       | 115 | 29,0  | 1,4   | 0,28 | 12,35 | 57,52  |

Цена

39,86

## Обед

|                 |  |     |       |       |        |         |
|-----------------|--|-----|-------|-------|--------|---------|
| Икра кабачковая |  | 110 | 2,3   | 4,5   | 4,13   | 66,22   |
| Суп с бобовыми  |  | 250 | 6,6   | 9,2   | 18,5   | 183,2   |
| Мясо запеченное |  | 100 | 19,62 | 13,77 | 4,29   | 228     |
| Рагу из овощей  |  | 150 | 3,1   | 4,85  | 20,65  | 138,61  |
| Сок фруктовый   |  | 200 | 1     | 0     | 20,2   | 84,8    |
| Хлеб пшеничный  |  | 60  | 2,7   | 0,34  | 20,06  | 94,1    |
| Хлеб ржаной     |  | 20  | 4,05  | 0,51  | 30,09  | 141,15  |
| Итого           |  | 935 | 40,78 | 35,94 | 134,59 | 1036,42 |

Цена

91,07

Повар