

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «Нартасская средняя
 общеобразовательная школа»
 Семенов В.П.

МЕНЮ на 31 января 2023 г

| Наименование блюд | 5-11 классы | | | Белк и | Жир ы | Углев оды | № рецептур ы |
|--------------------------------------------|---------------------|-------------|--------------|------------|------------|--------------|--------------------|
| | Норма выход а | Ккал. | цена | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| Яйцо вареное 1шт. | 40г | 63,0 | 9-0 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 337 |
| Каша геркулесовая на молоке с маслом | 250 | 281,0 | 8-95 | 6,8 | 17,1 | 43,9 | 311 |
| Какао с молоком, сахаром | 200 | 190,0 | 9-70 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 693 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 99,0 | 1-87 | 3,4 | 0,4 | 19,9 | ТТН |
| <i>Апельсин</i> | <i>100</i> | <i>42,0</i> | <i>28-00</i> | <i>1,5</i> | <i>0,5</i> | <i>21,0</i> | <i>624</i> |
| | | | 29-52 | | | | |
| обед | | | | | | | |
| Суп крестьянский с крупой | 350 | 183,0 | 14-38 | 6,3 | 8,5 | 20,2 | 134 |
| Котлеты рублен. с соусом сметан. с томатом | 100 | 196,0 | 24-40 | 9,4 | 12,3 | 11,1 | 451-601 |
| Макароны отварные с маслом | 180 | 294,0 | 9-94 | 6,1 | 11,0 | 41,0 | 332 |
| Компот из сухофруктов, с сахаром | 200 | 63,0 | 3-74 | 0,1 | 0 | 16,6 | 686 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 99,0 | 2-49 | 3,4 | 0,4 | 19,9 | ТТН |
| Хлеб ржаной | 40 | 79,0 | 2-11 | 2,5 | 0,4 | 16,1 | ТТН |
| <i>Апельсин (моделиру)</i> | <i>100</i> | <i>95,0</i> | <i>28-00</i> | <i>1,5</i> | <i>0,5</i> | <i>21,0</i> | <i>624</i> |

Старший повар Л.А.Милочкина

88-12