

## М Е Н Ю

12.04.2023

Приятного аппетита!

Меню разработано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20

ШКОЛА №

ДЕНЬ

3

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	Ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	фрукты гор блюдо	161 199/233/49	Яблоки	1 шт	13,60	70,50	0,00	0,00	17,64
			Омлет с рыбой запеченный (минт, яйцо, молоко 2,5%) овощи припущенные / масло сливочное	130/15/5	76,57	312,36	15,25	18,70	26,12
	напиток хлеб	1 53	Чай черный байховый с сахаром	200,00	2,46	53,00	0,20	0,00	13,70
			Булка Сухоложская витаминизированная	47,00	2,37	152,10	4,10	1,07	26,70
	<b>ИТОГО:</b>				<b>524,00</b>	<b>95,00</b>	<b>587,96</b>	<b>19,55</b>	<b>19,77</b>
завтрак 5-11 кл	фрукты гор блюдо	161 199/233/49	Яблоки	1 шт	13,60	70,50	0,00	0,00	17,64
			Омлет с рыбой запеченный (минт, яйцо, молоко 2,5%) овощи припущенные / масло сливочное	150/25/5	90,32	406,36	18,25	22,10	36,12
	напиток хлеб	1 53	Чай черный байховый с сахаром	200,00	2,46	53,00	0,20	0,00	13,70
			Булка Сухоложская витаминизированная	52,00	2,62	152,10	4,10	1,07	26,70
	<b>ИТОГО:</b>				<b>559,00</b>	<b>109,00</b>	<b>681,96</b>	<b>22,55</b>	<b>23,17</b>
обед 1-4 кл	подгарнир 1 блюдо	233 95/77	Овощи припущенные	30	12,59	13,60	0,50	0,70	1,24
			Суп-пюре из картофеля и кабачков, гренки	200/20	29,34	179,04	4,06	3,87	20,40
	2 блюдо	280	Индейка, тушеная с овощами в сметане	45/45	62,59	106,10	11,20	15,50	5,70
			Отварные макаронные изделия	160	13,41	209,10	5,30	6,10	30,40
	гарнир	188	Отварные макаронные изделия	160	13,41	209,10	5,30	6,10	30,40
	напиток	28	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	10,78	102,00	0,20	0,10	25,00
	хлеб	57	Хлеб ржаной	46	2,53	121,68	3,28	0,86	21,40
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	35	1,76	91,26	2,46	0,64	16,00
<b>ИТОГО:</b>				<b>781</b>	<b>133,00</b>	<b>822,78</b>	<b>27,00</b>	<b>27,77</b>	<b>120,14</b>
обед 5-11 кл	подгарнир 1 блюдо	233 95/77	Овощи припущенные	40	16,78	20,40	0,75	1,05	1,86
			Суп-пюре из картофеля и кабачков, гренки	250/20	36,29	203,04	4,48	4,69	22,03
	2 блюдо	280	Индейка, тушеная с овощами в сметане	50/50	69,55	117,90	12,44	17,22	6,30
			Отварные макаронные изделия	180	15,09	250,92	6,36	7,30	36,48
	гарнир	188	Отварные макаронные изделия	180	15,09	250,92	6,36	7,30	36,48
	напиток	28	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	10,78	102,00	0,20	0,10	25,00
	хлеб	57	Хлеб ржаной	45	2,48	152,10	4,10	1,07	26,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	41	2,03	121,68	3,28	0,86	21,40
<b>ИТОГО:</b>				<b>876</b>	<b>153,00</b>	<b>968,04</b>	<b>31,61</b>	<b>32,29</b>	<b>139,77</b>