

**М Е Н Ю**

13.10.2021

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	калор	Б	Ж	У
<b>завтрак</b> <b>1-4 кл</b>	закуска	268	Брускетта с творогом, шпинатом и помидором	60	12,03	112	5,6	2,4	16,21
	закуска	87	Огурец свежий	30	4,14	4,2	0,24	0	0,66
	напиток	10	Витаминизированное какао "Витошка"	200	13,52	145	3,9	3,1	25,2
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	40	2,20	139,04	3,28	0,86	28,06
	гор блюдо	246	Омлет с картофелем запеченный	150	27,13	298,57	14,86	17	2,7
	гор блюдо	49	Масло для поливки блюд	5	3,74	58,2	0,1	6,4	0,12
	фрукты	161	Яблоки	1 шт	16,24	70,5	0	0	17,64
			<b>ИТОГО:</b>	615	<b>79,00</b>	564,97	27,16	29,54	77,11
<b>завтрак</b> <b>5-11 кл</b>	закуска	268	Брускетта с творогом, шпинатом и помидором	60	12,03	112	5,6	2,4	16,21
	закуска	87	Огурец свежий	60	8,27	8,4	0,48	0	1,32
	напиток	10	Витаминизированное какао "Витошка"	200	13,52	145	3,9	3,1	25,2
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	40	2,03	139,04	3,28	0,86	28,06
	гор блюдо	49	Масло для поливки блюд	5	3,74	58,2	0,1	6,4	0,12
	фрукты	161	Яблоки	1 шт	16,24	70,5	0	0	17,64
	гор блюдо	246	Омлет с картофелем запеченный	200	36,17	398,09	19,81	22,67	3,6
			<b>ИТОГО:</b>	695	<b>92,00</b>	685,99	30,99	30,64	98,39
<b>обед</b> <b>1-4 кл</b>	1 блюдо	102	Суп-пюре из тыквы	200	22,16	64	1,68	3,28	6,5
	1 блюдо	77	Гренки	20	1,52	73,04	2,38	0,59	13,9
	сладкое	1	Чай с сахаром	200	2,00	53	0,2	0	13,7
	закуска	195	Свекла отварная	20	3,04	32,2	0,76	1,16	4,24
	гарнир	214	Рис отварной рассыпчатый	150	9,50	219	3,6	6	36,8
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	20	1,12	69,52	1,64	0,43	14,03
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	26	1,27	69,52	1,64	0,43	14,03
	2 блюдо	431	Печень по-строгановски	40/40	38,39	128	9,56	14,07	2,56
			<b>ИТОГО:</b>	716	<b>79,00</b>	824,24	26,38	27,26	126,3
<b>обед</b> <b>5-11 кл</b>	1 блюдо	102	Суп-пюре из тыквы	250	27,70	80	2,1	4,1	8,11
	1 блюдо	77	Гренки	20	1,52	73,04	2,38	0,59	13,9
	сладкое	1	Чай с сахаром	200	2,00	53	0,2	0	13,7
	гарнир	214	Рис отварной рассыпчатый	180	11,40	262,8	4,32	7,2	44,16
	закуска	195	Свекла отварная	20	3,04	38,54	0,912	1,392	5,09
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	30	1,68	104,28	2,46	0,64	21,04
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	30	1,47	104,28	2,46	0,64	21,04
	2 блюдо	431	Печень по-строгановски	45/45	43,19	142,22	10,62	15,63	22,84
			<b>ИТОГО:</b>	820	<b>92,00</b>	956,17	31,552	32,228	136,26