

## М Е Н Ю

11.03.2024

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №

ДЕНЬ 6

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	Ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	бутерброды	89	Сыр (порциями)	10	11,93	30,00	2,60	2,70	0,00
	горячие блюда	283/32	Ромштекс "Сочный" (филе куриное)/ соус красный основной	70/30	58,37	103,90	7,90	5,20	4,10
	горячие блюда	191	Рис припущенный с овощами (рис, морковь, лук репч, морковь)	160	18,40	218,20	3,60	10,60	34,00
	напиток	1	Чай черный байховый с сахаром	200	2,82	53,00	0,20	0,00	13,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	64,8	3,48	182,52	4,92	1,28	32,08
<b>ИТОГО:</b>				<b>535</b>	<b>95,00</b>	<b>587,62</b>	<b>19,22</b>	<b>19,78</b>	<b>83,88</b>
завтрак 5-11 кл	бутерброды	89	Сыр (порциями)	10	11,93	30,00	2,60	2,70	0,00
	горячие блюда	283/32	Ромштекс "Сочный" (филе куриное)/ соус красный основной	90/20	70,09	115,44	8,78	5,78	4,60
	горячие блюда	191	Рис припущенный с овощами (рис, морковь, лук репч, морковь)	180	20,70	261,84	6,32	12,97	40,80
	напиток	1	Чай черный байховый с сахаром	200	2,82	53,00	0,20	0,00	13,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	64,5	3,46	212,94	5,74	1,50	37,40
<b>ИТОГО:</b>				<b>565</b>	<b>109,00</b>	<b>673,22</b>	<b>23,64</b>	<b>22,95</b>	<b>96,50</b>
обед 1-4 кл	фрукты	161	Яблоки	1 шт	18,06	70,50	0,00	0,00	17,64
	1 блюдо	78	Уха (картофель, горбуша консервир, лук, морковь,масло раст)	200	22,80	119,44	5,58	5,47	12,02
	2 блюдо	612/40	Зразы из свинины с луком и яйцом /соус сметан с томат	80/20	61,37	116,70	9,01	12,40	7,20
	гарнир	202	Макаронные изделия отварные, с сыром	150	18,25	207,10	5,50	8,30	27,40
	напиток	15	Кисель	200	7,95	67,00	0,30	0,00	28,20
	хлеб	57	Хлеб ржаной	50	2,92	152,10	4,10	1,07	26,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	30,7	1,65	91,26	2,46	0,64	16,00
<b>ИТОГО:</b>				<b>869</b>	<b>133,00</b>	<b>824,10</b>	<b>26,95</b>	<b>27,88</b>	<b>135,16</b>
обед 5-11 кл	фрукты	161	Яблоки	1 шт	18,06	70,50	0,00	0,00	17,64
	1 блюдо	78	Уха (картофель, сайра консервир, лук, морковь,масло раст)	250	28,50	149,30	7,00	6,84	15,03
	2 блюдо	612/40	Зразы из свинины с луком и яйцом /соус сметанн с томат	90/40	71,29	129,67	10,01	13,78	8,00
	гарнир	202	Макаронные изделия отварные, с сыром	180	21,90	249,24	6,60	9,96	32,88
	напиток	15	Кисель	200	7,95	67,00	0,30	0,00	28,20
	хлеб	57	Хлеб ржаной	63	3,68	182,52	4,92	1,33	32,08
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	30,2	1,62	91,26	2,46	0,64	16,00
<b>ИТОГО:</b>				<b>991</b>	<b>153,00</b>	<b>939,49</b>	<b>31,29</b>	<b>32,55</b>	<b>149,83</b>