

## М Е Н Ю

13.01.2023

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №

ДЕНЬ

5

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	калор	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	бутерброд	89	Сыр (порциями)	15	15,55	30,00	2,60	2,70	0,00
	гор блюдо	344/39	Котлеты рубленые из филе индейки (филе индейки, хлеб пшенич, масло раст) / соус сметанный	80/20	53,78	135,30	9,20	12,90	13,70
	гор блюдо	187/192	Пюре картофельное / капуста тушен (капуста белок, морк, лук, масло слив, томатн паста)	70/80	18,86	196,08	3,10	2,20	28,50
	напиток	2	Чай с лимоном	200/7	4,25	60,00	0,30	0,00	15,20
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	48	2,56	152,10	4,10	1,07	26,70
<b>ИТОГО:</b>				<b>520,00</b>	<b>95,00</b>	<b>573,48</b>	<b>19,30</b>	<b>18,87</b>	<b>84,10</b>
завтрак 5-11 кл	бутерброд	89	Сыр (порциями)	15	15,55	45,00	3,90	4,05	0,00
	гор блюдо	344/39	Котлеты рубленые из филе индейки (филе индейки, хлеб пшенич, масло раст) / соус сметанный	90/25	60,85	155,30	10,22	14,33	15,20
	гор блюдо	187/192	Пюре картофельное / капуста тушен (капуста белок, морк, лук, масло слив, томатн паста)	100/100	25,08	235,30	3,72	2,64	34,20
	напиток	2	Чай с лимоном	200	4,25	60,00	0,30	0,00	15,20
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	61	3,27	182,52	4,92	1,28	32,08
<b>ИТОГО:</b>				<b>591,00</b>	<b>109,00</b>	<b>678,12</b>	<b>23,06</b>	<b>22,30</b>	<b>96,68</b>
обед 1-4 кл	подгарнир	233	Овощи припущенные (горош, кукур, морк, перец бол)	20	8,39	11,60	0,44	0,08	2,20
	1 блюдо	92/81	Солянка "Деревенская", сметана ( 15%)	250/5	42,71	159,00	8,30	10,70	17,40
	2 блюдо	402/33	Рыба (филе минтая) припущ / соус молочный с морковью и шпинатом	70/30	60,15	189,80	9,58	9,54	13,65
	гарнир	214	Рис отварной рассыпчатый	150	12,80	219,00	3,60	6,00	36,80
	напиток	5	Компот из свежих яблок	200	5,24	61,00	0,10	0,10	15,41
	хлеб	57	Хлеб ржаной	35	2,06	91,26	2,46	0,64	16,00
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	31	1,65	91,26	2,46	0,64	16,00
	<b>ИТОГО:</b>				<b>791,00</b>	<b>133,00</b>	<b>822,92</b>	<b>26,94</b>	<b>27,70</b>
обед 5-11 кл	подгарнир	233	Овощи припущенные (горош, кукур, морк, перец бол)	20	8,39	11,60	0,44	0,08	2,20
	1 блюдо	92/81	Солянка "Деревенская", сметана ( 15%)	250/5	42,71	173,00	9,30	13,90	20,21
	2 блюдо	402/33	Рыба (филе минтая) припущ / соус молочный с морковью и шпинатом	90/30	76,47	189,80	10,64	10,60	15,17
	гарнир	214	Рис отварной рассыпчатый	180	15,36	272,80	4,32	7,20	40,16
	напиток	5	Компот из свежих яблок	200	5,24	61,00	0,10	0,10	15,41
	хлеб	57	Хлеб ржаной	43	2,51	121,68	3,28	0,86	21,40
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	43	2,32	121,68	3,28	0,86	21,40
	<b>ИТОГО:</b>				<b>861</b>	<b>153,00</b>	<b>951,56</b>	<b>31,36</b>	<b>33,60</b>