

М Е Н Ю

19.05.2023

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №

ДЕНЬ

10

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	Ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	бутерброд гор блюдо гор блюдо напиток хлеб	89	Сыр (порциями)	10	10,37	30,00	2,60	2,70	0,00
		174/33	Зразы рыбные с луком и яйцом (минтай) / соус молоко	70/20	42,67	145,30	9,30	14,35	12,57
		187/233	Пюре картофельное / овощи припущенные	130/25	32,23	192,00	3,15	1,53	28,42
		2	Чай с ягодами	200	7,07	59,60	0,30	0,10	14,30
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	55	2,66	152,10	4,10	1,07	26,70
ИТОГО:				510,00	95,00	579,00	19,45	19,75	81,99
завтрак 5-11 кл	бутерброд гор блюдо гор блюдо напиток хлеб	89	Сыр (порциями)	10	10,37	30,00	2,60	2,70	0,00
		174/33	Зразы рыбные с луком и яйцом (минтай) / соус молоко	80/25	48,98	139,22	10,33	15,94	14,00
		187/233	Пюре картофельное / овощи припущенные	150/35	39,77	272,00	4,52	3,28	35,42
		2	Чай с ягодами	200	7,07	59,60	0,30	0,10	14,30
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	58	2,81	182,52	4,92	1,28	32,08
ИТОГО:				558,00	109,00	683,34	22,67	23,30	95,80
обед 1-4 кл	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб хлеб	116	Салат из квашеной капусты	60	11,47	28,60	0,90	1,70	2,50
		99/81	Суп томатный с фасолью и овощами, сметана	200/10	22,99	89,80	4,40	5,40	10,00
		603	Гуляш из индейки	50/50	66,97	130,87	9,31	11,90	4,50
		214/271	Рис отварной рассыпчатый, кабачки тушеные	150/25	21,07	205,00	3,90	6,40	31,90
		5	Компот из свежих яблок	200	5,33	61,00	0,10	0,10	15,41
		57	Хлеб ржаной	50	2,67	152,10	4,10	1,07	26,70
		53	Булка Сухоложская витаминизированная	51	2,50	152,10	4,10	1,07	26,70
ИТОГО:				846	133,00	819,47	26,81	27,64	117,71
обед 5-11 кл	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб хлеб	116	Салат из квашеной капусты	110	21,02	47,70	1,50	2,83	4,17
		99/81	Суп томатный с фасолью и овощами, сметана	250/10	27,88	112,25	5,50	6,75	12,50
		603	Гуляш из индейки	50/50	66,97	155,40	10,34	13,22	5,00
		214/271	Рис отварной рассыпчатый, кабачки тушеные	160/40	27,02	294,00	6,80	7,40	50,20
		5	Компот из свежих яблок	200	5,33	61,00	0,10	0,10	15,41
		57	Хлеб ржаной	50	2,67	152,10	4,10	1,07	26,70
		53	Булка Сухоложская витаминизированная	42	2,11	121,68	3,28	0,86	21,40
ИТОГО:				962	153,00	944,13	31,62	32,23	135,38