

## М Е Н Ю

14.12.2022

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
завтрак 1-4 кл	фрукты	161	Яблоки	1 шт	12,14	70,50	0,00	0,00	17,64
	гор блюдо	199/233/49	Омлет с рыбой запеченный (минт, яйцо, молоко 2,5%)						
	напиток	1	овощи припущенные / масло сливочное	130/15/5	77,68	312,36	15,25	18,70	26,12
	хлеб	53	Чай черный байховый с сахаром	200,00	2,58	53,00	0,20	0,00	13,70
			Булка Сухоложская витаминизированная	48,00	2,60	152,10	4,10	1,07	26,70
			<b>ИТОГО:</b>	<b>518,00</b>	<b>95,00</b>	<b>587,96</b>	<b>19,55</b>	<b>19,77</b>	<b>84,16</b>
завтрак 5-11 кл	фрукты	161	Яблоки	1 шт	12,14	70,50	0,00	0,00	17,64
	гор блюдо	199/233/49	Омлет с рыбой запеченный (минт, яйцо, молоко 2,5%)						
	напиток	1	овощи припущенные / масло сливочное	170/15/5	91,61	406,36	18,25	22,10	36,12
	хлеб	53	Чай черный байховый с сахаром	200,00	2,58	53,00	0,20	0,00	13,70
			Булка Сухоложская витаминизированная	50,00	2,67	152,10	4,10	1,07	26,70
			<b>ИТОГО:</b>	<b>560,00</b>	<b>109,00</b>	<b>681,96</b>	<b>22,55</b>	<b>23,17</b>	<b>94,16</b>
обед 1-4 кл	подгарио	195	Свекла отварная	20	2,68	12,90	0,30	0,46	1,70
	1 блюдо	95/77	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гренки	200/20	27,89	179,04	4,06	3,87	20,40
	2 блюдо	308/31	Тефтели (свинина) , соус красный основной	70/20	37,12	109,30	11,50	15,70	8,20
	гарнир	188	Отварные макаронные изделия	150	12,83	209,10	5,30	6,10	30,40
	напиток	28	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	10,87	102,00	0,20	0,10	25,00
	хлеб	57	Хлеб ржаной	37	2,15	121,68	3,28	0,86	21,40
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	27	1,46	91,26	2,46	0,64	16,00
				<b>ИТОГО:</b>	<b>744</b>	<b>95,00</b>	<b>825,28</b>	<b>27,10</b>	<b>27,73</b>
обед 5-11 кл	подгарио	195	Свекла отварная	25	3,35	12,90	0,30	0,46	1,70
	1 блюдо	95/77	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гренки	250/20	34,44	203,04	4,48	4,69	22,03
	2 блюдо	308/31	Тефтели (свинина) , соус красный основной	75/30	40,62	140,30	13,60	18,20	9,10
	гарнир	188	Отварные макаронные изделия	180	15,39	250,92	6,36	7,30	36,48
	напиток	28	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	10,87	102,00	0,20	0,10	25,00
	хлеб	57	Хлеб ржаной	38	2,23	121,68	3,28	0,86	21,40
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	39	2,10	121,68	3,28	0,86	21,40
				<b>ИТОГО:</b>	<b>857</b>	<b>109,00</b>	<b>952,52</b>	<b>31,50</b>	<b>32,47</b>