

## М Е Н Ю

12.05.2022

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №

ДЕНЬ

4

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	калор	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	бутерброд гор блюдо гор блюдо напиток хлеб	43	Паста шоколадная для бутербродов	13	12,18	40	0,36	5,8	2,27
		603	Гуляш из филе курицы	40/40	43,57	83,5	7,44	4	1,63
		191	Рис припущенный с овощами	150	18,01	173	3,6	5,6	38
		16	Кофейный напиток с молоком	200	7,97	138,7	4,1	3,3	15,63
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	67	4,27	212,94	5,74	1,5	37,4
		<b>ИТОГО:</b>			510	<b>86,00</b>	587,3	19,6	19,77
завтрак 5-11 кл	бутерброд гор блюдо гор блюдо напиток хлеб	43	Паста шоколадная для бутербродов	11	10,31	40	0,36	5,8	2,27
		603	Гуляш из филе курицы	50/50	54,46	92,8	8,3	4,5	1,9
		191	Рис припущенный с овощами	180	21,62	207,6	4,32	6,7	45,6
		16	Кофейный напиток с молоком	200	7,97	138,7	4,1	3,3	15,63
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	73	4,64	212,94	5,74	1,5	37,4
		<b>ИТОГО:</b>			564	<b>99,00</b>	692,04	22,82	21,8
обед 1-4 кл	подгариов 1 блюдо 2 блюдо напиток хлеб хлеб	195	Морковь отварная	30	4,82	11,4	0,26	0,47	1,33
		63/81	Рассольник Ленинградский, сметана	200/5	19,10	118,5	2,55	3,7	16,8
		611	Курица тушеная с картофелем и овощами	160	49,85	322,15	15,32	21,4	29
		2	Чай с лимоном	200/7	4,67	60	0,3	0	15,2
		57	Хлеб ржаной	57	4,02	152,1	4,1	1,07	26,7
		53	Булка Сухоложская витаминизированная	55	3,54	152,1	4,1	1,07	26,7
<b>ИТОГО:</b>			714	<b>86,00</b>	816,25	26,63	27,71	115,73	
обед 5-11 кл	подгариов 1 блюдо 2 блюдо напиток хлеб хлеб	195	Морковь отварная	25	4,01	11,14	0,26	0,47	1,33
		63/81	Рассольник Ленинградский, сметана	250/5	23,48	145,5	3,15	4,6	21
		611	Курица тушеная с картофелем и овощами	200	59,20	429,6	20,2	28,6	25,4
		2	Чай с лимоном	200/7	4,67	60	0,3	0	15,2
		57	Хлеб ржаной	67	4,68	212,94	5,74	1,5	37,4
		53	Булка Сухоложская витаминизированная	46	2,96	152,1	4,1	1,07	26,7
<b>ИТОГО:</b>			800	<b>99,00</b>	1011,54	33,75	36,24	127,03	