

## М Е Н Ю

29.03.2023

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	Ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	фрукты	161	Яблоки	1 шт	13,92	70,50	0,00	0,00	17,64
		199/233/49	Омлет с рыбой запеченный (минт, яйцо, молоко 2,5%)						
	гор блюдо	1	Овощи припущенные / масло сливочное	130/15/5	76,38	312,36	15,25	18,70	26,12
			Чай черный байховый с сахаром	200,00	2,46	53,00	0,20	0,00	13,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	45,00	2,24	152,10	4,10	1,07	26,70
<b>ИТОГО:</b>				<b>525,00</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	13,92	70,50	0,00	0,00	17,64
		199/233/49	Омлет с рыбой запеченный (минт, яйцо, молоко 2,5%)						
	гор блюдо	1	Овощи припущенные / масло сливочное	150/25/5	90,10	406,36	18,25	22,10	36,12
			Чай черный байховый с сахаром	200,00	2,46	53,00	0,20	0,00	13,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	50,00	2,52	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	подгарнир	233	Овощи припущенные	35	14,69	13,60	0,50	0,70	1,24
		95/77	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гренки	200/20	29,15	179,04	4,06	3,87	20,40
	1 блюдо	280	Индейка, тушеная с овощами в сметане	45/45	62,42	106,10	11,20	15,50	5,70
			Отварные макаронные изделия	150	12,58	209,10	5,30	6,10	30,40
	гарнир	28	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	10,78	102,00	0,20	0,10	25,00
			Хлеб ржаной	37	2,02	121,68	3,28	0,86	21,40
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	27	1,36	91,26	2,46	0,64	16,00
	<b>ИТОГО:</b>				<b>759</b>	<b>133,00</b>	<b>822,78</b>	<b>27,00</b>	<b>27,77</b>
обед 5-11 кл	подгарнир	233	Овощи припущенные	40	16,78	20,40	0,75	1,05	1,86
		95/77	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гренки	250/20	36,04	203,04	4,48	4,69	22,03
	1 блюдо	280	Индейка, тушеная с овощами в сметане	50/50	69,36	117,90	12,44	17,22	6,30
			Отварные макаронные изделия	180	15,09	250,92	6,36	7,30	36,48
	гарнир	28	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	10,78	102,00	0,20	0,10	25,00
			Хлеб ржаной	52	2,86	152,10	4,10	1,07	26,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	42	2,09	121,68	3,28	0,86	21,40
	<b>ИТОГО:</b>				<b>884</b>	<b>153,00</b>	<b>968,04</b>	<b>31,61</b>	<b>32,29</b>