

## М Е Н Ю

19.01.2024

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	гор блюдо	617/37	Котлета из рыбы "Морское чудо"(минтай, цветная ка	70/35	46,97	105,10	8,30	9,80	5,20
	гор блюдо	187/пром	Пюре картофельное ) / икра кабачковая	130/20	26,11	156,30	3,10	5,85	21,30
	напиток	10	Витаминизированное какао	200	18,57	145,00	3,90	3,10	25,20
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	59	3,35	182,52	4,92	1,28	32,08
	<b>ИТОГО:</b>			<b>514</b>	<b>95,00</b>	<b>588,92</b>	<b>20,22</b>	<b>20,03</b>	<b>83,78</b>
завтрак 5-11 кл	гор блюдо	617/37	Котлета из рыбы "Морское чудо"(минтай, цветная ка	80/30	52,60	128,50	10,15	12,00	6,40
	гор блюдо	187/пром	Пюре картофельное ) / икра кабачковая	160/30	33,89	187,56	3,72	7,02	25,56
	напиток	10	Витаминизированное какао	200	18,57	145,00	3,90	3,10	25,20
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	69	3,94	212,94	5,74	1,50	37,40
	<b>ИТОГО:</b>			<b>569</b>	<b>109,00</b>	<b>674,00</b>	<b>23,51</b>	<b>23,62</b>	<b>94,56</b>
обед 1-4 кл	закуска	142	Салат из отварной моркови с яблоками и растительн	60	8,97	48,00	0,60	4,00	3,90
	1 блюдо	69	Суп картофельный с бобовыми	200	14,27	114,40	4,60	5,44	10,80
	2 блюдо	601	Плов (рис, говядина, морковь, лук репчатый, расте	200	84,79	330,87	14,20	16,50	30,30
	напиток	пром	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	19,04	91,00	0,00	0,00	24,00
	хлеб	57	Хлеб ржаной	54	3,35	152,10	4,10	1,07	26,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	45	2,58	121,68	3,28	0,86	21,40
<b>ИТОГО:</b>			<b>759</b>	<b>133,00</b>	<b>858,05</b>	<b>26,78</b>	<b>27,87</b>	<b>117,10</b>	
обед 5-11 кл	закуска	142	Салат из отварной моркови с яблоками и растительн	100	14,96	80,00	1,00	6,70	6,50
	1 блюдо	69	Суп картофельный с бобовыми	250	17,84	143,00	5,75	6,80	13,50
	2 блюдо	601	Плов (рис, говядина, морковь, лук репчатый, расте	230	96,66	363,96	15,62	18,15	33,33
	напиток	пром	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	19,04	91,00	0,00	0,00	24,00
	хлеб	57	Хлеб ржаной	47	2,92	152,10	4,10	1,07	26,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	28	1,58	152,10	4,10	1,07	26,70
<b>ИТОГО:</b>			<b>855</b>	<b>153,00</b>	<b>982,16</b>	<b>30,57</b>	<b>33,79</b>	<b>130,73</b>	