

М Е Н Ю

13.10.2023

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	43	Паста шоколадная для бутербродов	10	10,83	40,00	0,36	5,80	2,27
	гор блюдо	273/37	Котлета из рыбы "Нежная" / соус молочный	80/25	39,64	115,30	9,30	5,10	8,90
	гор блюдо	187	Пюре картофельное	150	23,47	189,00	3,30	4,80	20,60
	напиток	10	Витаминизированное какао	200	18,44	145,00	3,90	3,10	25,20
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	54	2,62	152,10	4,10	1,07	26,70
ИТОГО:				519	95,00	641,40	20,96	19,87	83,67
завтрак 5-11 кл	бутерброд	43	Паста шоколадная для бутербродов	17	18,41	60,00	0,54	8,70	3,40
	гор блюдо	273/37	Котлета из рыбы "Нежная" / соус молочный	80/40	41,14	128,11	10,30	5,70	9,90
	гор блюдо	187	Пюре картофельное	180	28,16	226,80	3,96	5,76	24,72
	напиток	10	Витаминизированное какао	200	18,44	145,00	3,90	3,10	25,20
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	59	2,85	182,52	4,92	1,28	32,08
ИТОГО:				576	109,00	742,43	23,62	24,54	95,30
обед 1-4 кл	закуска	142	Салат из отварной моркови с яблоками и растительн	60	8,86	48,00	0,60	4,00	3,90
	1 блюдо	55	Сырный суп с овощами	200	27,47	114,40	4,60	5,44	10,80
	2 блюдо	428	Плов (рис, свинина, морковь, лук репчатый, растите	230	66,30	330,87	14,20	13,50	28,30
	напиток	пром	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	19,04	91,00	0,00	0,00	24,00
	сладкое	пром	Конфета	22	6,55	23,20	0,30	1,80	5,60
	хлеб	57	Хлеб ржаной	50	2,65	152,10	4,10	1,07	26,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	44	2,13	121,68	3,28	0,86	21,40
ИТОГО:				806	133,00	881,25	27,08	26,67	120,70
обед 5-11 кл	закуска	142	Салат из отварной моркови с яблоками и растительн	110	16,25	80,00	1,00	6,70	6,50
	1 блюдо	55	Сырный суп с овощами	250	34,34	190,60	5,75	6,80	18,00
	2 блюдо	428	Плов (рис, свинина, морковь, лук репчатый, растите	250	72,06	364,00	15,62	14,85	31,10
	напиток	пром	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	19,04	91,00	0,00	0,00	24,00
	сладкое	пром	Конфета	22	6,55	23,20	0,30	1,80	5,60
	хлеб	57	Хлеб ржаной	58	3,06	182,52	4,92	1,28	32,08
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	35	1,70	121,68	3,28	0,86	21,40
ИТОГО:				925	153,00	1053,00	30,87	32,29	138,68