

М Е Н Ю

09.12.2022

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	калор	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	бутерброд гор блюдо гор блюдо напиток хлеб	89	Сыр (порциями)	10	10,37	30,00	2,60	2,70	0,00
		174/33	Зразы рыбные с луком и яйцом (минтай) / соус молоко	70/20	44,96	125,30	9,30	14,35	12,57
		187/233	Пюре картофельное / овощи припущенные	130/20	29,60	142,00	3,15	1,53	28,42
		2	Чай с ягодами	200	7,12	59,60	0,30	0,10	14,30
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	55	2,95	152,10	4,10	1,07	26,70
ИТОГО:				505,00	95,00	509,00	19,45	19,75	81,99
завтрак 5-11 кл	бутерброд гор блюдо гор блюдо напиток хлеб	89	Сыр (порциями)	10	10,37	30,00	2,60	2,70	0,00
		174/33	Зразы рыбные с луком и яйцом (минтай) / соус молоко	80/20	51,11	139,22	10,33	15,94	14,00
		187/233	Пюре картофельное / овощи припущенные	150/30	37,06	272,00	4,52	3,28	35,42
		2	Чай с ягодами	200	7,12	59,60	0,30	0,10	14,30
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	62	3,34	182,52	4,92	1,28	32,08
ИТОГО:				552,00	109,00	683,34	22,67	23,30	95,80
обед 1-4 кл	подгарниров 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб хлеб	271	Кабачки тушеные (кабачки, морк, лук, том паста)	20	6,19	10,80	0,16	0,68	1,08
		99/81	Суп томатный с фасолью и овощами, сметана	200/5	21,85	89,80	4,40	5,40	10,00
		393/31	Шницель (свинина) / соус красный основной	75/20	43,56	199,30	11,95	13,80	12,50
		214	Рис отварной рассыпчатый	160	13,65	219,00	3,60	6,00	36,80
		5	Компот из свежих яблок	200	5,24	61,00	0,10	0,10	15,41
		57	Хлеб ржаной	49	2,89	152,10	4,10	1,07	26,70
		53	Булка Сухоложская витаминизированная	30	1,62	91,26	2,46	0,64	16,00
ИТОГО:				759	95,00	823,26	26,77	27,69	118,49
обед 5-11 кл	подгарниров 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб хлеб	271	Кабачки тушеные (кабачки, морк, лук, том паста)	30	9,29	10,80	0,16	0,68	1,08
		99/81	Суп томатный с фасолью и овощами, сметана	250/5	26,91	112,25	5,50	6,75	12,50
		393/31	Шницель (свинина) / соус красный основной	80/20	46,41	232,80	14,28	16,33	13,99
		214	Рис отварной рассыпчатый	190	16,21	262,80	4,32	7,20	44,16
		5	Компот из свежих яблок	200	5,24	61,00	0,10	0,10	15,41
		57	Хлеб ржаной	49	2,89	152,10	4,10	1,07	26,70
		53	Булка Сухоложская витаминизированная	38	2,05	121,68	3,28	0,86	21,40
ИТОГО:				862	109,00	953,43	31,74	32,99	135,24