

## М Е Н Ю

20.10.2023

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №		ДЕНЬ 5							
Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	Ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	бутерброд	89	Сыр (порциями)	15	16,85	45,00	3,90	4,05	0,00
	гор блюдо	428/127	Жаркое по-домашнему/ огурец консервированный	200/30	66,60	246,70	7,30	11,40	36,04
	напиток	16	Кофейный напиток с молоком	200	8,09	138,70	4,10	3,30	15,63
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	63	3,46	182,52	4,92	1,28	32,08
<b>ИТОГО:</b>				<b>508</b>	<b>95,00</b>	<b>612,92</b>	<b>20,22</b>	<b>20,03</b>	<b>83,75</b>
завтрак 5-11 кл	бутерброд	89	Сыр (порциями)	15	16,85	45,00	3,90	4,05	0,00
	гор блюдо	428/127	Жаркое по-домашнему/ огурец консервированный	250/30	80,68	308,38	10,13	14,25	45,05
	напиток	16	Кофейный напиток с молоком	200	8,09	138,70	4,10	3,30	15,63
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	62	3,38	182,52	4,92	1,28	32,08
<b>ИТОГО:</b>				<b>557</b>	<b>109,00</b>	<b>674,60</b>	<b>23,05</b>	<b>22,88</b>	<b>92,76</b>
обед 1-4 кл	закуска	155	Салат из пекинской капусты с кукурузой	60	12,42	34,20	0,54	2,70	1,15
	1 блюдо	63/81	Рассольник Ленинградский, сметана ( мдж 15%)	200/5	19,46	138,50	2,55	3,70	13,80
	2 блюдо	429	Гуляш (свинина, лук репч, том паста, масло сливочн	45/45	63,76	181,00	15,10	14,20	8,10
	гарнир	214/233	Рис отварной рассыпчатый /овощи припущенные (ов	130/20	22,15	219,50	3,60	6,00	34,30
	напиток	15	Кисель	200	11,93	67,00	0,30	0,00	28,20
	хлеб	57	Хлеб ржаной	29	1,71	91,26	2,46	0,64	16,00
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	29	1,57	91,26	2,46	0,64	16,00
<b>ИТОГО:</b>				<b>763</b>	<b>133,00</b>	<b>822,72</b>	<b>27,01</b>	<b>27,88</b>	<b>117,55</b>
обед 5-11 кл	закуска	155	Салат из пекинской капусты с кукурузой	75	15,53	57,00	0,90	4,50	1,92
	1 блюдо	63/81	Рассольник Ленинградский, сметана ( мдж 15%)	250/5	23,90	173,13	3,19	4,63	17,25
	2 блюдо	429	Гуляш (свинина, лук репч, том паста, масло сливочн	50/50	70,85	201,10	16,80	15,80	9,00
	гарнир	214/233	Рис отварной рассыпчатый /овощи припущенные (ов	160/20	25,33	263,40	4,32	7,20	41,16
	напиток	15	Кисель	200	11,93	67,00	0,30	0,00	28,20
	хлеб	57	Хлеб ржаной	63	3,75	182,52	4,92	1,28	32,08
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	31	1,71	91,26	2,46	0,64	16,00
<b>ИТОГО:</b>				<b>904</b>	<b>153,00</b>	<b>1035,41</b>	<b>32,89</b>	<b>34,05</b>	<b>145,61</b>