

## М Е Н Ю

12.10.2022

**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          | калор         | Б             | Ж            | У            |
|----------------------------|---------------|------------|--|----------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| <b>завтрак<br/>1-4 кл</b>  | фрукты        | 161        | Яблоки   | 1 шк     | 11,42         | 70,50         | 0,00          | 0,00         | 17,64        |
|                            | гор блюдо     | 199/233/49 | Омлет с рыбой запеченный (минт, яйцо, молоко 2,5%<br>овощи припущенные / масло сливочное | 140/15/5 | 78,32         | 312,36        | 15,25         | 18,70        | 26,12        |
|                            | напиток       | 1          | Чай черный байховый с сахаром  | 200,00   | 2,63          | 53,00         | 0,20          | 0,00         | 13,70        |
|                            | хлеб          | 53         | Булка Сухоложская витаминизированная   | 46,00    | 2,63          | 152,10        | 4,10          | 1,07         | 26,70        |
|                            | <b>ИТОГО:</b> |            |  |          | <b>526,00</b> | <b>95,00</b>  | <b>587,96</b> | <b>19,55</b> | <b>19,77</b> |
| <b>завтрак<br/>5-11 кл</b> | фрукты        | 161        | Яблоки   | 1 шт     | 11,42         | 70,50         | 0,00          | 0,00         | 17,64        |
|                            | гор блюдо     | 199/233/49 | Омлет с рыбой запеченный (минт, яйцо, молоко 2,5%<br>овощи припущенные / масло сливочное | 180/15/5 | 91,84         | 406,36        | 18,25         | 22,10        | 36,12        |
|                            | напиток       | 1          | Чай черный байховый с сахаром  | 200,00   | 2,63          | 53,00         | 0,20          | 0,00         | 13,70        |
|                            | хлеб          | 53         | Булка Сухоложская витаминизированная   | 54,00    | 3,11          | 152,10        | 4,10          | 1,07         | 26,70        |
|                            | <b>ИТОГО:</b> |            |  |          | <b>574,00</b> | <b>109,00</b> | <b>681,96</b> | <b>22,55</b> | <b>23,17</b> |
| <b>обед<br/>1-4 кл</b>     | поджарено     | 195        | Свекла отварная  | 20       | 2,68          | 12,90         | 0,30          | 0,46         | 1,70         |
|                            | 1 блюдо       | 95/77      | Суп-пюре из картофеля и кабачков, гренки   | 200/20   | 27,97         | 179,04        | 4,06          | 3,87         | 20,40        |
|                            | 2 блюдо       | 308/31     | Тефтели (свинина) , соус красный основной  | 65/30    | 35,47         | 109,30        | 11,50         | 15,70        | 8,20         |
|                            | гарнир        | 188        | Отварные макаронные изделия  | 150      | 13,15         | 209,10        | 5,30          | 6,10         | 30,40        |
|                            | напиток       | 28         | Напиток из свежемороженых плодов и ягод  | 200      | 10,92         | 102,00        | 0,20          | 0,10         | 25,00        |
|                            | хлеб          | 57         | Хлеб ржаной  | 44       | 2,82          | 121,68        | 3,28          | 0,86         | 21,40        |
|                            | хлеб          | 53         | Булка Сухоложская витаминизированная   | 35       | 1,99          | 91,26         | 2,46          | 0,64         | 16,00        |
|                            | <b>ИТОГО:</b> |            |  |          | <b>764</b>    | <b>95,00</b>  | <b>825,28</b> | <b>27,10</b> | <b>27,73</b> |
| <b>обед<br/>5-11 кл</b>    | поджарено     | 195        | Свекла отварная  | 20       | 2,68          | 12,90         | 0,30          | 0,46         | 1,70         |
|                            | 1 блюдо       | 95/77      | Суп-пюре из картофеля и кабачков, гренки   | 250/20   | 34,51         | 203,04        | 4,48          | 4,69         | 22,03        |
|                            | 2 блюдо       | 308/31     | Тефтели (свинина) , соус красный основной  | 75/30    | 40,24         | 140,30        | 13,60         | 18,20        | 9,10         |
|                            | гарнир        | 188        | Отварные макаронные изделия  | 180      | 15,78         | 250,92        | 6,36          | 7,30         | 36,48        |
|                            | напиток       | 28         | Напиток из свежемороженых плодов и ягод  | 200      | 10,92         | 102,00        | 0,20          | 0,10         | 25,00        |
|                            | хлеб          | 57         | Хлеб ржаной  | 40       | 2,56          | 121,68        | 3,28          | 0,86         | 21,40        |
|                            | хлеб          | 53         | Булка Сухоложская витаминизированная   | 40       | 2,31          | 121,68        | 3,28          | 0,86         | 21,40        |
|                            | <b>ИТОГО:</b> |            |  |          | <b>855</b>    | <b>109,00</b> | <b>952,52</b> | <b>31,50</b> | <b>32,47</b> |