

## М Е Н Ю

11.09.2023

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №

ДЕНЬ

6

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	Ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	бутерброд	89	Сыр (порциями)	15	16,85	30,00	2,60	2,70	0,00
	гор блюдо	283/32	Ромштекс "Сочный" (филе куриное)/ соус красный о	70/35	56,08	103,90	7,90	5,20	4,10
	гор блюдо	191	Рис припущенный с овощами (рис, морковь, лук репч	150	14,72	211,20	3,60	10,60	33,00
	напиток	2	Чай с лимоном	200/7	4,53	60,00	0,30	0,00	15,20
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	58	2,82	182,52	4,92	1,28	32,08
<b>ИТОГО:</b>				<b>535</b>	<b>95,00</b>	<b>587,62</b>	<b>19,32</b>	<b>19,78</b>	<b>84,38</b>
завтрак 5-11 кл	бутерброд	89	Сыр (порциями)	10	11,23	30,00	2,60	2,70	0,00
	гор блюдо	283/32	Ромштекс "Сочный" (филе куриное)/ соус красный о	90/30	70,38	115,40	9,90	6,10	4,60
	гор блюдо	191	Рис припущенный с овощами (рис, морковь, лук репч	190	18,65	253,44	4,32	12,72	39,60
	напиток	2	Чай с лимоном	200/10	5,32	60,00	0,30	0,00	15,20
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	71	3,42	222,94	5,74	1,50	37,40
<b>ИТОГО:</b>				<b>601</b>	<b>109,00</b>	<b>681,78</b>	<b>22,86</b>	<b>23,02</b>	<b>96,80</b>
обед 1-4 кл	закуска	271	Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста,	65	22,82	32,40	0,48	2,04	3,24
	1 блюдо	78	Уха (картофель, сайра консервир, лук, морковь,масл	200	30,87	119,44	5,58	5,47	12,02
	2 блюдо	612/40	Зразы из свинины с луком и яйцом /соус сметанн с т	80/20	50,65	116,70	9,01	12,40	7,20
	гарнир	188	Отварные макаронные изделия	160	13,33	209,10	5,30	6,10	27,40
	напиток	28	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	10,99	102,00	0,20	0,10	25,00
	хлеб	57	Хлеб ржаной	50	2,65	152,10	4,10	1,07	26,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	35	1,69	91,26	2,46	0,64	16,00
	<b>ИТОГО:</b>				<b>810</b>	<b>133,00</b>	<b>823,00</b>	<b>27,13</b>	<b>27,82</b>
обед 5-11 кл	закуска	271	Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста,	100	33,35	54,00	0,80	3,40	5,40
	1 блюдо	78	Уха (картофель, сайра консервир, лук, морковь,масл	250	38,58	149,30	7,00	6,84	15,03
	2 блюдо	612/40	Зразы из свинины с луком и яйцом /соус сметанн с т	80/20	50,65	129,70	10,01	13,78	8,00
	гарнир	188	Отварные макаронные изделия	180	14,99	250,92	6,36	7,30	32,90
	напиток	28	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	10,99	102,00	0,20	0,10	25,00
	хлеб	57	Хлеб ржаной	50	2,65	152,10	4,10	1,07	26,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	37	1,79	121,68	3,28	0,86	21,40
	<b>ИТОГО:</b>				<b>917</b>	<b>153,00</b>	<b>959,70</b>	<b>31,75</b>	<b>33,35</b>