

М Е Н Ю

09.09.2022

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 | 89 | Сыр (порциями) | 10,00 | 10,37 | 30,00 | 2,60 | 2,70 | 0,00 |
| | гор блюдо | 401/37 | Суфле "Рыбка" (минтай) / соус молочный | 60/30 | 33,21 | 125,30 | 6,30 | 11,35 | 10,57 |
| | гор блюдо | 219/233 | Картофель отварной / овощи припущенные | 130/20 | 30,76 | 142,00 | 3,15 | 1,53 | 21,42 |
| | напиток | 10 | Витаминизированное какао | 200,00 | 17,76 | 145,00 | 3,90 | 3,10 | 25,20 |
| | хлеб | 53 | Булка Сухоложская Витаминизированная | 50,00 | 2,90 | 152,10 | 4,10 | 1,07 | 26,70 |
| ИТОГО: | | | | 500,00 | 95,00 | 594,40 | 20,05 | 19,75 | 83,89 |
| завтрак 5-11 кл | бутерброд | 89 | Сыр (порциями) | 10,00 | 10,37 | 30,00 | 2,60 | 2,70 | 0,00 |
| | гор блюдо | 401/37 | Суфле "Рыбка" (минтай) / соус молочный | 70/30 | 38,77 | 139,20 | 7,40 | 12,40 | 15,30 |
| | гор блюдо | 219/233 | Картофель отварной / овощи припущенные | 150/30 | 38,62 | 154,00 | 4,12 | 3,53 | 22,42 |
| | напиток | 10 | Витаминизированное какао | 200,00 | 17,76 | 145,00 | 3,90 | 3,10 | 25,20 |
| | хлеб | 53 | Булка Сухоложская Витаминизированная | 60,00 | 3,48 | 182,52 | 4,92 | 1,28 | 32,08 |
| ИТОГО: | | | | 550,00 | 109,00 | 650,72 | 22,94 | 23,01 | 95,00 |
| обед 1-4 кл | подгарниров | 271 | Кабачки тушеные (кабачки, морк, лук, том паста) | 20 | 6,84 | 10,80 | 0,16 | 0,68 | 1,08 |
| | 1 блюдо | 99/81 | Суп томатный с фасолью и овощами, сметана | 200/5 | 22,54 | 89,80 | 4,40 | 5,40 | 10,00 |
| | 2 блюдо | 393/31 | Шницель (свинина) / соус красный основной | 65/40 | 39,41 | 199,30 | 11,95 | 13,80 | 12,50 |
| | гарнир | 214 | Рис отварной рассыпчатый | 150 | 14,09 | 219,00 | 3,60 | 6,00 | 36,80 |
| | напиток | 2 | Чай с ягодами | 200/10 | 7,17 | 59,60 | 0,30 | 0,10 | 14,30 |
| | хлеб | 57 | Хлеб ржаной | 50 | 3,21 | 152,10 | 4,10 | 1,07 | 26,70 |
| | хлеб | 53 | Булка Сухоложская витаминизированная | 30 | 1,74 | 91,26 | 2,46 | 0,64 | 16,00 |
| ИТОГО: | | | | 770 | 95,00 | 821,86 | 26,97 | 27,69 | 117,38 |
| обед 5-11 кл | подгарниров | 271 | Кабачки тушеные (кабачки, морк, лук, том паста) | 20 | 6,84 | 10,80 | 0,16 | 0,68 | 1,08 |
| | 1 блюдо | 99/81 | Суп томатный с фасолью и овощами, сметана | 250/5 | 27,77 | 162,25 | 5,50 | 6,75 | 12,50 |
| | 2 блюдо | 393/31 | Шницель (свинина) / соус красный основной | 75/40 | 44,21 | 154,30 | 12,80 | 15,30 | 9,60 |
| | гарнир | 214 | Рис отварной рассыпчатый | 180 | 16,90 | 262,80 | 4,32 | 7,20 | 44,16 |
| | напиток | 2 | Чай с ягодами | 200 | 7,17 | 59,60 | 0,30 | 0,10 | 14,30 |
| | хлеб | 57 | Хлеб ржаной | 50 | 3,21 | 152,10 | 4,10 | 1,07 | 26,70 |
| | хлеб | 53 | Булка Сухоложская витаминизированная | 50 | 2,90 | 152,10 | 4,10 | 1,07 | 26,70 |
| ИТОГО: | | | | 870 | 109,00 | 953,95 | 31,28 | 32,17 | 135,04 |