

## М Е Н Ю

11.05.2022

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
завтрак 1-4 кл	фрукты бутерброд гор блюдо напиток хлеб	161	Яблоки	1 шт	17,85	70,5	0	0	17,64
		89	Сыр (порциями)	10	10,02	30	2,6	2,7	0
		197/49/233	Омлет с картофелем запеченный, масло сливочное, овощи припущенные	130/5/20	39,98	251,8	10,4	13,5	26,3
		10	Витаминизированное какао	200	16,82	145	3,9	3,1	25,2
		53	Булка Сухоложская витаминизированная	30	1,33	91,26	2,46	0,64	16
			<b>ИТОГО:</b>	515	<b>86,00</b>	588,56	19,36	19,94	85,14
завтрак 5-11 кл	фрукты бутерброд гор блюдо напиток хлеб	161	Яблоки	1 шт	17,85	70,5	0	0	17,64
		89	Сыр (порциями)	10	10,02	30	2,6	2,7	0
		197/49/233	Омлет с картофелем запеченный, масло сливочное, овощи припущенные	170/5/30	52,30	345,3	13,64	17,27	38,9
		10	Витаминизированное какао	200	16,82	145	3,9	3,1	25,2
		53	Булка Сухоложская витаминизированная	32	2,01	91,26	2,46	0,64	16
			<b>ИТОГО:</b>	567	<b>99,00</b>	682,06	22,6	23,71	97,74
обед 1-4 кл	подгарниров 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб хлеб	195	Свекла отварная	20	4,00	12,9	0,3	0,46	1,7
		95/77	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гренки	200/20	28,79	177,04	4,06	3,87	20,4
		317	Фрикадельки из филе куриного в красном соусе	50/40	26,95	128,3	8,7	16,3	8,2
		189	Каша рассыпчатая гречневая	160	19,07	242	8,2	5,4	35,9
		1	Чай с сахаром	200	2,81	53	0,2	0	13,7
		57	Хлеб ржаной	29	2,00	91,26	2,46	0,64	16
		53	Булка Сухоложская витаминизированная	37	2,38	121,68	3,28	0,86	21,4
			<b>ИТОГО:</b>	756	<b>86,00</b>	826,18	27,2	27,53	117,3
обед 5-11 кл	подгарниров 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб хлеб	195	Свекла отварная	30	6,00	12,9	0,3	0,46	1,7
		95/77	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гренки	250/20	35,48	203,04	4,48	4,69	22,03
		317	Фрикадельки из филе куриного в красном соусе	50/50	27,34	142,5	8,6	18,11	9,11
		189	Каша рассыпчатая гречневая	180	21,46	306,53	10,4	6,48	45,5
		1	Чай с сахаром	200	2,81	53	0,2	0	13,7
		57	Хлеб ржаной	44	3,10	121,68	3,28	0,86	21,4
		53	Булка Сухоложская витаминизированная	44	2,81	121,68	3,28	0,86	21,4
			<b>ИТОГО:</b>	868	<b>99,00</b>	961,33	30,54	31,46	134,84