

## М Е Н Ю

16.09.2022

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	калор	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	бутерброд	89	Сыр (порциями)	10	10,37	30,00	2,60	2,70	0,00
	гор блюдо	344/39	Котлеты рубленые из цыплят-бройлеров (филе курин, хлеб пшенич, масло раст) / соус сметан	70/20	40,14	135,30	6,20	10,90	13,70
	гор блюдо	219/192	Картофель отварн со сливочн маслом / капуста тушен (капуста белок, морк, лук, масло слив, томатн паста)	80/80/3	23,71	126,50	3,10	2,20	18,50
	напиток хлеб	10 53	Витаминизированное какао(молоко 2,5%, какао, саха) Булка Сухоложская Витаминизированная	200 52	17,76 3,02	145,00 152,10	3,90 4,10	3,10 1,07	25,20 26,70
<b>ИТОГО:</b>				<b>515,00</b>	<b>95,00</b>	<b>588,90</b>	<b>19,90</b>	<b>19,97</b>	<b>84,10</b>
завтрак 5-11 кл	бутерброд	89	Сыр (порциями)	15	15,55	30,00	2,60	2,70	0,00
	гор блюдо	344/39	Котлеты рубленые из цыплят-бройлеров (филе курин, хлеб пшенич, масло раст) / соус сметан	80/20	45,48	155,30	7,40	13,30	16,20
	гор блюдо	219/192	Картофель отварн со сливочн маслом / капуста тушен (капуста белок, морк, лук, масло слив, томатн паста)	80/100/4	26,58	151,80	3,72	2,64	22,20
	напиток хлеб	10 53	Витаминизированное какао(молоко 2,5%, какао, саха) Булка Сухоложская Витаминизированная	200 63	17,76 3,63	145,00 182,52	3,90 4,92	3,10 1,28	25,20 32,08
<b>ИТОГО:</b>				<b>562,00</b>	<b>109,00</b>	<b>664,62</b>	<b>22,54</b>	<b>23,02</b>	<b>95,68</b>
обед 1-4 кл	подгарниро	195	Морковь отварная	20	2,83	11,40	0,26	0,47	1,33
	1 блюдо	92/81	Солянка "Деревенская", сметана ( 15%)	200/5	34,23	159,00	8,30	10,70	17,40
	2 блюдо	414/33	Тефтели рыбные (филе минтая, лук репч, хлеб пшен, масло раст) / соус молочный с морковью и шпинатом	60/40	34,19	190,60	9,20	9,63	13,56
	гарнир	214	Рис отварной рассыпчатый	150	14,09	219,00	3,60	6,00	36,80
	напиток	5	Компот из свежих яблок	200	5,83	61,00	0,10	0,10	15,41
	хлеб	57	Хлеб ржаной	31	1,99	91,26	2,46	0,64	16,00
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	32	1,84	91,26	2,46	0,64	16,00
<b>ИТОГО:</b>				<b>738,00</b>	<b>95,00</b>	<b>823,52</b>	<b>26,38</b>	<b>28,18</b>	<b>116,50</b>
обед 5-11 кл	подгарниро	195	Морковь отварная	30	4,24	17,10	0,39	0,71	2,00
	1 блюдо	92/81	Солянка "Деревенская", сметана ( 15%)	250/5	42,39	173,00	9,30	13,90	20,21
	2 блюдо	414/33	Тефтели рыбные (филе минтая, лук репч, хлеб пшен, масло раст) / соус молочный с морковью и шпинатом	60/40	34,19	201,10	10,50	10,70	15,40
	гарнир	214	Рис отварной рассыпчатый	180	16,90	262,80	4,32	7,20	44,16
	напиток	5	Компот из свежих яблок	200	5,83	61,00	0,10	0,10	15,41
	хлеб	57	Хлеб ржаной	45	2,84	121,68	3,28	0,86	21,40
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	45	2,61	121,68	3,28	0,86	21,40
<b>ИТОГО:</b>				<b>855</b>	<b>109,00</b>	<b>958,36</b>	<b>31,17</b>	<b>34,33</b>	<b>139,98</b>