

## М Е Н Ю

19.10.2022

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №

ДЕНЬ

8

| Прием пищи                 | Раздел     | № рецепт | Наименование блюд   | Выход         | Цена          | калор         | Б            | Ж            | У             |
|----------------------------|------------|----------|---|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>завтрак<br/>1-4 кл</b>  | бутерброд  | 89       | Сыр (порциями)  | 10,00         | 10,37         | 35,00         | 2,60         | 2,70         | 0,00          |
|                            |            | 271      | Кабачки тушеные (кабач, морк, лук, том паста, масл  | 55,00         | 17,04         | 27,00         | 0,40         | 1,70         | 2,70          |
|                            | гор блюдо  | 619      | Карбонара с курицей и сырным соусом (макароны, филе куриное, лук репч, молоко, сыр, масло сливочн | 180,00        | 49,62         | 204,50        | 7,35         | 11,68        | 33,74         |
|                            |            | 16       | Кофейный напиток с молоком  | 200,00        | 14,71         | 138,70        | 4,10         | 3,30         | 15,63         |
|                            | напиток    | 53       | Булка Сухоложская Витаминизированная  | 57,00         | 3,26          | 182,52        | 4,92         | 1,28         | 32,08         |
|                            | хлеб       |          | <b>ИТОГО:</b>   | <b>502,00</b> | <b>95,00</b>  | <b>587,72</b> | <b>19,37</b> | <b>20,66</b> | <b>84,15</b>  |
| <b>завтрак<br/>5-11 кл</b> | бутерброд  | 89       | Сыр (порциями)  | 10,00         | 10,37         | 35,00         | 2,60         | 2,70         | 0,00          |
|                            |            | 271      | Кабачки тушеные (кабач, морк, лук, том паста, масл  | 55,00         | 17,04         | 27,00         | 0,40         | 1,70         | 2,70          |
|                            | гор блюдо  | 619      | Карбонара с курицей и сырным соусом (макароны, филе куриное, лук репч, молоко, сыр, масло сливочн | 230,00        | 63,40         | 261,30        | 9,40         | 14,92        | 43,10         |
|                            |            | 16       | Кофейный напиток с молоком  | 200,00        | 14,71         | 138,70        | 4,10         | 3,30         | 15,63         |
|                            | напиток    | 53       | Булка Сухоложская Витаминизированная  | 60,00         | 3,48          | 182,52        | 4,92         | 1,28         | 32,08         |
|                            | хлеб       |          | <b>ИТОГО:</b>   | <b>555,00</b> | <b>109,00</b> | <b>644,52</b> | <b>21,42</b> | <b>23,90</b> | <b>93,51</b>  |
| <b>обед<br/>1-4 кл</b>     | подгаринов | 195      | Морковь отварная  | 20            | 2,83          | 11,40         | 0,26         | 0,47         | 1,33          |
|                            |            | 69       | Суп картофельный с бобовыми   | 200           | 13,97         | 197,04        | 6,80         | 4,63         | 20,20         |
|                            | 1 блюдо    | 414      | Тефтели рыбные с рисом и шпинатом в молочн соус   | 70/30         | 42,11         | 285,40        | 12,50        | 20,15        | 38,30         |
|                            |            | 187/233  | Пюре картофельное / овощи припущенные   | 130/20        | 29,43         | 142,00        | 3,15         | 1,53         | 21,42         |
|                            | гарнир     | 2        | Чай с лимоном   | 200/5         | 3,83          | 60,00         | 0,30         | 0,00         | 15,20         |
|                            | напиток    | 57       | Хлеб ржаной   | 22            | 1,39          | 60,84         | 1,64         | 0,43         | 10,70         |
|                            | хлеб       | 53       | Булка Сухоложская Витаминизированная  | 25            | 1,44          | 60,84         | 1,64         | 0,43         | 10,70         |
|                            | хлеб       |          | <b>ИТОГО:</b>   | <b>722</b>    | <b>95,00</b>  | <b>817,52</b> | <b>26,29</b> | <b>27,64</b> | <b>117,85</b> |
| <b>обед<br/>5-11 кл</b>    | подгаринов | 195      | Морковь отварная  | 30            | 4,24          | 11,40         | 0,26         | 0,47         | 1,33          |
|                            |            | 69       | Суп картофельный с бобовыми   | 250           | 17,46         | 246,30        | 8,50         | 5,80         | 25,25         |
|                            | 1 блюдо    | 414      | Тефтели рыбные с рисом и шпинатом в молочн соус   | 70/40         | 43,09         | 317,10        | 13,90        | 22,39        | 42,55         |
|                            |            | 187/233  | Пюре картофельное / овощи припущенные   | 150/30        | 36,87         | 166,00        | 4,60         | 2,70         | 23,50         |
|                            | гарнир     | 2        | Чай с лимоном   | 200/5         | 3,83          | 60,00         | 0,30         | 0,00         | 15,20         |
|                            | напиток    | 57       | Хлеб ржаной   | 33            | 2,07          | 91,26         | 2,46         | 0,64         | 16,00         |
|                            | хлеб       | 53       | Булка Сухоложская Витаминизированная  | 25            | 1,44          | 60,84         | 1,64         | 0,43         | 10,70         |
|                            | хлеб       |          | <b>ИТОГО:</b>   | <b>833</b>    | <b>109,00</b> | <b>952,90</b> | <b>31,66</b> | <b>32,43</b> | <b>134,53</b> |