

## М Е Н Ю

10.09.2024

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №		ДЕНЬ 9							
Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	ЭЦ, ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	гор блюдо	168/31	Шницель (говядина, свинина) соус красный основной	75/30	59,32	101,60	8,40	8,70	8,70
	гор блюдо	188/271	Отварные макаронные изделия /кабачки тушеные	130/25	20,78	175,30	3,90	6,10	27,20
	напиток	2	Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон)	200/7	5,21	138,70	4,10	3,30	15,63
	доп блюдо	пром	Конфета	22	6,81	23,30	0,30	1,80	5,60
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	51,8	2,88	152,10	4,10	1,07	26,70
<b>ИТОГО:</b>				<b>541</b>	<b>95,00</b>	<b>591,00</b>	<b>20,80</b>	<b>20,97</b>	<b>83,83</b>
завтрак 5-11 кл	гор блюдо	168/31	Шницель (говядина, свинина) соус красный основной	85/20	66,70	112,89	9,33	9,67	9,67
	гор блюдо	188/271	Отварные макаронные изделия /кабачки тушеные	150/35	26,11	210,36	4,68	7,32	32,64
	напиток	2	Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон)	200/10	6,18	138,70	4,10	3,30	15,63
	доп блюдо	пром	Конфета	22	6,81	23,30	0,30	1,80	5,60
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	57,7	3,20	182,52	4,92	1,28	32,08
<b>ИТОГО:</b>				<b>580</b>	<b>109,00</b>	<b>667,77</b>	<b>23,33</b>	<b>23,37</b>	<b>95,62</b>
обед 1-4 кл	1 блюдо	54/81	Борщ Сибирский , сметана	200/5	19,49	112,80	4,20	4,52	10,80
	2 блюдо	387/40	Фрикадельки из мяса говядины /соус сметанный с томатом	70/35	71,62	158,00	10,85	13,80	8,80
	гарнир	274/233	Булгур / овощи припущенные (овощная смесь)	130/20	30,98	278,80	6,10	7,90	45,10
	напиток	5	Компот из свежих яблок	200	6,32	61,00	0,10	0,10	15,41
	хлеб	57	Хлеб ржаной (2)	43,4	2,65	121,68	3,28	0,86	21,40
хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	35	1,94	91,26	2,46	0,64	16,00	
<b>ИТОГО:</b>				<b>738</b>	<b>133,00</b>	<b>823,54</b>	<b>26,99</b>	<b>27,82</b>	<b>117,51</b>
обед 5-11 кл	1 блюдо	54/81	Борщ Сибирский , сметана	250/5	23,94	140,31	5,22	5,62	13,43
	2 блюдо	387/40	Фрикадельки из мяса говядины /соус сметанный с томатом	80/20	79,24	175,56	12,06	15,33	9,78
	гарнир	274/233	Булгур / овощи припущенные (овощная смесь)	150/30	38,42	334,56	7,32	9,48	54,12
	напиток	5	Компот из свежих яблок	200	6,32	61,00	0,10	0,10	15,41
	хлеб	57	Хлеб ржаной (2)	55	3,36	152,10	4,10	1,07	26,70
хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30,9	1,72	91,26	2,46	0,64	16,00	
<b>ИТОГО:</b>				<b>821</b>	<b>153,00</b>	<b>954,79</b>	<b>31,26</b>	<b>32,24</b>	<b>135,44</b>

1. Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
2. Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
3. Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.