

М Е Н Ю

21.04.2023

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	Ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	бутерброд	89	Сыр (порциями)	10	10,37	30,00	2,60	2,70	0,00
	гор блюдо	174/33	Зразы рыбные с луком и яйцом (минтай) / соус моло	70/20	43,09	145,30	9,30	14,35	12,57
	гор блюдо	187/233	Пюре картофельное / овощи припущенные	130/25	32,24	192,00	3,15	1,53	28,42
	напиток	2	Чай с ягодами	200	7,00	59,60	0,30	0,10	14,30
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	46	2,30	152,10	4,10	1,07	26,70
ИТОГО:				501,00	95,00	579,00	19,45	19,75	81,99
завтрак 5-11 кл	бутерброд	89	Сыр (порциями)	10	10,37	30,00	2,60	2,70	0,00
	гор блюдо	174/33	Зразы рыбные с луком и яйцом (минтай) / соус моло	80/25	48,96	139,22	10,33	15,94	14,00
	гор блюдо	187/233	Пюре картофельное / овощи припущенные	150/35	39,79	272,00	4,52	3,28	35,42
	напиток	2	Чай с ягодами	200	7,00	59,60	0,30	0,10	14,30
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	57	2,88	182,52	4,92	1,28	32,08
ИТОГО:				557,00	109,00	683,34	22,67	23,30	95,80
обед 1-4 кл	закуска	116	Салат из квашеной капусты	60	12,15	28,60	0,90	1,70	2,50
	1 блюдо	99/81	Суп томатный с фасолью и овощами, сметана	200/10	23,04	89,80	4,40	5,40	10,00
	2 блюдо	603	Гуляш из индейки	50/50	66,96	130,87	9,31	11,90	4,50
	гарнир	214/271	Рис отварной рассыпчатый, кабачки тушеные	140/25	19,92	205,00	3,90	6,40	31,90
	напиток	5	Компот из свежих яблок	200	5,26	61,00	0,10	0,10	15,41
	хлеб	57	Хлеб ржаной	53	2,91	152,10	4,10	1,07	26,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	55	2,76	152,10	4,10	1,07	26,70
ИТОГО:				843	133,00	819,47	26,81	27,64	117,71
обед 5-11 кл	закуска	116	Салат из квашеной капусты	110	22,28	47,70	1,50	2,83	4,17
	1 блюдо	99/81	Суп томатный с фасолью и овощами, сметана	250/10	27,95	112,25	5,50	6,75	12,50
	2 блюдо	603	Гуляш из индейки	50/50	66,96	155,40	10,34	13,22	5,00
	гарнир	214/271	Рис отварной рассыпчатый, кабачки тушеные	150/40	25,86	294,00	6,80	7,40	50,20
	напиток	5	Компот из свежих яблок	200	5,26	61,00	0,10	0,10	15,41
	хлеб	57	Хлеб ржаной	50	2,75	152,10	4,10	1,07	26,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	39	1,94	121,68	3,28	0,86	21,40
ИТОГО:				949	153,00	944,13	31,62	32,23	135,38