

## М Е Н Ю

08.04.2022

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №

ДЕНЬ

11

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	калор	Б	Ж	У
<b>завтрак 1-4 кл</b>	закуска	89	Сыр (порциями)	10	10,02	30	2,6	2,7	0
	гор блюдо	164/33	Суфле из горбуши (горбуша, цвет капуста, молоко, яйцо), соус молочный с морковью и шпинатом	50/40	34,12	83,88	9,88	13,89	6,24
	гор блюдо	214/233	Рис отварной рассыпчатый, овощи припущенные	130/20	21,74	163,8	2,86	4,16	17,85
	напиток	10	Витаминизированное какао	200	17,09	145	3,9	3,1	25,2
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	50	3,03	152,1	4,1	1,07	26,7
			<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>86,00</b>	<b>574,78</b>	<b>23,34</b>	<b>24,92</b>	<b>75,99</b>
<b>завтрак 5-11 кл</b>	закуска	89	Сыр (порциями)	10	10,02	30	2,6	2,7	0
	гор блюдо	164/33	Суфле из горбуши (горбуша, цвет капуста, молоко, яйцо), соус молочный с морковью и шпинатом	60/40	40,59	93,2	11	15,5	7
	гор блюдо	214/233	Рис отварной рассыпчатый, овощи припущенные	150/30	27,66	196,56	3,42	5,04	21,42
	напиток	10	Витаминизированное какао	200	17,09	145	3,9	3,1	25,2
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	60	3,64	182,52	4,92	1,28	32,08
			<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>99,00</b>	<b>647,28</b>	<b>25,84</b>	<b>27,62</b>	<b>85,7</b>
<b>обед 1-4 кл</b>	закуска	127	Огурцы консервированные	20	2,92	2	0,13	0	0,33
	1 блюдо	84/77	Суп-пюре из картофеля, гречки	200/20	22,31	199,44	5,58	5,47	31,02
	2 блюдо	278	Кускус с курицей и овощами	150	51,18	270,97	12,77	20,22	19,25
	напиток	1	Чай с сахаром	200	3,22	53	0,2	0	13,7
	хлеб	57	Хлеб ржаной	50	3,34	152,1	4,1	1,07	26,7
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	50	3,03	152,1	4,1	1,07	26,7
			<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>86,00</b>	<b>829,61</b>	<b>26,88</b>	<b>27,83</b>	<b>117,7</b>
<b>обед 5-11 кл</b>	закуска	127	Огурцы консервированные	30	3,74	3	0,21	0	0,51
	1 блюдо	84/77	Суп-пюре из картофеля, гречки	250/20	27,41	249,3	7	6,85	38,75
	2 блюдо	278	Кускус с курицей и овощами	180	57,59	338,72	15,98	25,28	24,08
	напиток	1	Чай с сахаром	200	3,22	53	0,2	0	13,7
	хлеб	57	Хлеб ржаной	60	4,01	182,52	4,92	1,28	32,08
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	50	3,03	152,1	4,1	1,07	26,7
			<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>99,00</b>	<b>978,64</b>	<b>32,41</b>	<b>34,48</b>	<b>135,82</b>