

## М Е Н Ю

11.12.2023

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №

ДЕНЬ 1

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	Ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	бутерброд гор блюдо гор блюдо напиток хлеб	89	Сыр (порциями)	15	17,89	45,00	3,90	4,05	0,00
		282/32	Котлета "Домашняя"( телятина, свинина), соус томатный	70/30	55,23	135,00	7,65	9,40	3,80
		188	Отварные макаронные изделия	150	13,00	209,10	4,30	5,90	38,50
		2	Чай с лимоном	200/10	6,00	60,00	0,30	0,00	15,20
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	53	2,88	152,10	4,10	1,07	26,70
			<b>ИТОГО:</b>	<b>528</b>	<b>95,00</b>	<b>601,20</b>	<b>20,25</b>	<b>20,42</b>	<b>84,20</b>
завтрак 5-11 кл	бутерброд гор блюдо гор блюдо напиток хлеб	89	Сыр (порциями)	15	17,89	30,00	2,60	2,70	0,00
		282/32	Котлета "Домашняя"( телятина, свинина), соус томатный	90/40	67,78	150,00	8,50	10,47	4,20
		188	Отварные макаронные изделия	180	15,60	250,92	6,36	7,30	32,90
		2	Чай с лимоном	200/5	4,41	60,00	0,30	0,00	15,20
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	61	3,32	182,52	4,92	1,28	32,08
			<b>ИТОГО:</b>	<b>591</b>	<b>109,00</b>	<b>673,44</b>	<b>22,68</b>	<b>21,75</b>	<b>84,38</b>
обед 1-4 кл	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб хлеб	109	Салат из свежей капусты (капуста белокочанная, морковь, лук, помидоры, огурцы)	60	4,82	48,60	0,80	2,70	5,00
		79/81	Борщ с капустой и картофелем, сметана (мдж15%)	250/5	22,22	131,50	2,35	5,40	16,25
		303	Гуляш из мяса говядины (говядина, томатная паста, лук, морковь)	45/45	81,50	148,00	10,40	7,62	3,80
		189	Каша рассыпчатая гречневая	150	13,23	245,00	8,20	12,40	32,47
		15	Кисель	200	7,95	67,00	0,30	0,00	28,20
		57	Хлеб ржаной	29	1,73	91,26	2,46	0,64	16,00
		53	Булка Сухоложская витаминизированная	29	1,55	91,26	2,46	0,64	16,00
			<b>ИТОГО:</b>	<b>813</b>	<b>133,00</b>	<b>822,62</b>	<b>26,97</b>	<b>29,40</b>	<b>117,72</b>
обед 5-11 кл	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб хлеб	109	Салат из свежей капусты (капуста белокочанная, морковь, лук, помидоры, огурцы)	110	8,83	81,00	1,00	4,50	8,33
		79/81	Борщ с капустой и картофелем, сметана (мдж15%)	250/10	23,92	164,40	2,94	6,75	20,30
		303	Гуляш из мяса говядины (говядина, томатная паста, лук, морковь)	50/50	90,56	164,40	11,55	8,47	4,22
		189	Каша рассыпчатая гречневая	190	16,76	294,00	9,84	14,90	38,96
		15	Кисель	200	7,95	67,00	0,30	0,00	28,20
		57	Хлеб ржаной	55	3,28	152,10	4,10	1,07	26,70
		53	Булка Сухоложская витаминизированная	31	1,70	91,26	2,46	0,64	16,00
			<b>ИТОГО:</b>	<b>946</b>	<b>153,00</b>	<b>1014,16</b>	<b>32,19</b>	<b>36,33</b>	<b>142,71</b>