

## М Е Н Ю

05.10.2022

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 1-4 кл</b>	бутерброд	89	Сыр (порциями)	10,00	10,37	35,00	2,60	2,70	0,00
	подгарниров	271	Кабачки тушеные (кабач, морк, лук, том паста, масл	50,00	15,49	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	50,96	204,50	7,35	11,68	33,74
	напиток	16	Кофейный напиток с молоком	200,00	14,71	138,70	4,10	3,30	15,63
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	60,00	3,47	182,52	4,92	1,28	32,08
	<b>ИТОГО:</b>			<b>500,00</b>	<b>95,00</b>	<b>587,72</b>	<b>19,37</b>	<b>20,66</b>	<b>84,15</b>
<b>завтрак 5-11 кл</b>	бутерброд	89	Сыр (порциями)	10,00	10,37	35,00	2,60	2,70	0,00
	подгарниров	271	Кабачки тушеные (кабач, морк, лук, том паста, масл	50,00	15,49	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	64,96	261,30	9,40	14,92	43,10
	напиток	16	Кофейный напиток с молоком	200,00	14,71	138,70	4,10	3,30	15,63
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	60,00	3,47	182,52	4,92	1,28	32,08
	<b>ИТОГО:</b>			<b>550,00</b>	<b>109,00</b>	<b>644,52</b>	<b>21,42</b>	<b>23,90</b>	<b>93,51</b>
<b>обед 1-4 кл</b>	подгарниров	195	Морковь отварная	20	2,83	11,40	0,26	0,47	1,33
	1 блюдо	69	Суп картофельный с бобовыми	200	13,97	197,04	6,80	4,63	20,20
	2 блюдо	414	Тефтели рыбные с рисом и шпинатом в молочн соус	70/20	43,84	285,40	12,50	20,15	38,30
	гарнир	219/233	Картофель отварной со сливочным маслом / овощи припущенные	130/20	28,05	142,00	3,15	1,53	21,42
	напиток	2	Чай с лимоном	200/5	3,87	60,00	0,30	0,00	15,20
	хлеб	57	Хлеб ржаной	20	1,28	60,84	1,64	0,43	10,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	20	1,16	60,84	1,64	0,43	10,70
	<b>ИТОГО:</b>			<b>705</b>	<b>95,00</b>	<b>817,52</b>	<b>26,29</b>	<b>27,64</b>	<b>117,85</b>
<b>обед 5-11 кл</b>	подгарниров	195	Морковь отварная	20	2,83	11,40	0,26	0,47	1,33
	1 блюдо	69	Суп картофельный с бобовыми	250	17,46	246,30	8,50	5,80	25,25
	2 блюдо	414	Тефтели рыбные с рисом и шпинатом в молочн соус	80/20	46,49	317,10	13,90	22,39	42,55
	гарнир	219/233	Картофель отварной со сливочным маслом / овощи припущенные	150/30	35,27	166,00	4,60	2,70	23,50
	напиток	2	Чай с лимоном	200/5	3,87	60,00	0,30	0,00	15,20
	хлеб	57	Хлеб ржаной	30	1,92	91,26	2,46	0,64	16,00
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	20	1,16	60,84	1,64	0,43	10,70
	<b>ИТОГО:</b>			<b>805</b>	<b>109,00</b>	<b>952,90</b>	<b>31,66</b>	<b>32,43</b>	<b>134,53</b>