

## М Е Н Ю

20.01.2023

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	калор	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	бутерброд гор блюдо гор блюдо напиток хлеб	89	Сыр (порциями)	10	10,37	30,00	2,60	2,70	0,00
		174/33	Зразы рыбные с луком и яйцом (минтай) / соус молоко	70/20	42,91	145,30	9,30	14,35	12,57
		187/233	Пюре картофельное / овощи припущенные	130/25	31,70	192,00	3,15	1,53	28,42
		2	Чай с ягодами	200	7,00	59,60	0,30	0,10	14,30
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	59	3,02	152,10	4,10	1,07	26,70
<b>ИТОГО:</b>				<b>514,00</b>	<b>95,00</b>	<b>579,00</b>	<b>19,45</b>	<b>19,75</b>	<b>81,99</b>
завтрак 5-11 кл	бутерброд гор блюдо гор блюдо напиток хлеб	89	Сыр (порциями)	10	10,37	30,00	2,60	2,70	0,00
		174/33	Зразы рыбные с луком и яйцом (минтай) / соус молоко	80/25	49,24	139,22	10,33	15,94	14,00
		187/233	Пюре картофельное / овощи припущенные	150/35	39,16	272,00	4,52	3,28	35,42
		2	Чай с ягодами	200	7,00	59,60	0,30	0,10	14,30
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	63	3,23	182,52	4,92	1,28	32,08
<b>ИТОГО:</b>				<b>563,00</b>	<b>109,00</b>	<b>683,34</b>	<b>22,67</b>	<b>23,30</b>	<b>95,80</b>
обед 1-4 кл	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб хлеб	116	Салат из квашеной капусты	60	12,15	28,60	0,90	1,70	2,50
		99/81	Суп томатный с фасолью и овощами, сметана	200/10	23,49	89,80	4,40	5,40	10,00
		603	Гуляш из индейки	50/50	66,97	130,87	9,31	11,90	4,50
		214/271	Рис отварной рассыпчатый, кабачки тушеные	140/25	19,84	205,00	3,90	6,40	31,90
		5	Компот из свежих яблок	200	5,08	61,00	0,10	0,10	15,41
		57	Хлеб ржаной	52	2,89	152,10	4,10	1,07	26,70
		53	Булка Сухоложская витаминизированная	50	2,58	152,10	4,10	1,07	26,70
<b>ИТОГО:</b>				<b>837</b>	<b>133,00</b>	<b>819,47</b>	<b>26,81</b>	<b>27,64</b>	<b>117,71</b>
обед 5-11 кл	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб хлеб	116	Салат из квашеной капусты	100	20,26	47,70	1,50	2,83	4,17
		99/81	Суп томатный с фасолью и овощами, сметана	250/10	28,56	112,25	5,50	6,75	12,50
		603	Гуляш из индейки	50/50	66,97	155,40	10,34	13,22	5,00
		214/271	Рис отварной рассыпчатый, кабачки тушеные	160/40	26,59	294,00	6,80	7,40	50,20
		5	Компот из свежих яблок	200	5,08	61,00	0,10	0,10	15,41
		57	Хлеб ржаной	55	3,10	152,10	4,10	1,07	26,70
		53	Булка Сухоложская витаминизированная	47	2,44	121,68	3,28	0,86	21,40
<b>ИТОГО:</b>				<b>962</b>	<b>153,00</b>	<b>944,13</b>	<b>31,62</b>	<b>32,23</b>	<b>135,38</b>