

## М Е Н Ю

30.09.2022

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №

ДЕНЬ

5

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	калор	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	бутерброд	89	Сыр (порциями)	10	10,37	30,00	2,60	2,70	0,00
	гор блюдо	344/39	Котлеты рубленые из цыплят-бройлеров (филе курин, хлеб пшенич, масло раст) / соус сметан	70/20	40,14	135,30	6,20	10,90	13,70
	гор блюдо	187/192	Пюре картофельное / капуста тушен (капуста белок, морк, лук, масло слив, томатн паста)	80/80	23,71	126,50	3,10	2,20	18,50
	напиток	10	Витаминизированное какао(молоко 2,5%, какао, сахар)	200	17,76	145,00	3,90	3,10	25,20
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	52	3,02	152,10	4,10	1,07	26,70
ИТОГО:				512,00	95,00	588,90	19,90	19,97	84,10
завтрак 5-11 кл	бутерброд	89	Сыр (порциями)	15	15,55	45,00	3,90	4,05	0,00
	гор блюдо	344/39	Котлеты рубленые из цыплят-бройлеров (филе курин, хлеб пшенич, масло раст) / соус сметан	80/20	45,48	155,30	7,40	13,30	16,20
	гор блюдо	187/192	Пюре картофельное / капуста тушен (капуста белок, морк, лук, масло слив, томатн паста)	80/100	26,58	151,80	3,72	2,64	22,20
	напиток	10	Витаминизированное какао(молоко 2,5%, какао, сахар)	200	17,76	145,00	3,90	3,10	25,20
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	63	3,63	182,52	4,92	1,28	32,08
ИТОГО:				558,00	109,00	679,62	23,84	24,37	95,68
обед 1-4 кл	подгарино	195	Морковь отварная	20	2,83	11,40	0,26	0,47	1,33
	1 блюдо	92/81	Солянка "Деревенская", сметана ( 15%)	200/5	34,23	159,00	8,30	10,70	17,40
	2 блюдо	414/33	Тефтели рыбные (филе минтая, лук репч, хлеб пшен, масло раст) / соус молочный с морковью и шпинатом	60/40	34,19	190,60	9,20	9,63	13,56
	гарнир	214	Рис отварной рассыпчатый	150	14,09	219,00	3,60	6,00	36,80
	напиток	5	Компот из свежих яблок	200	5,83	61,00	0,10	0,10	15,41
	хлеб	57	Хлеб ржаной	31	1,99	91,26	2,46	0,64	16,00
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	32	1,84	91,26	2,46	0,64	16,00
	ИТОГО:			738,00	95,00	823,52	26,38	28,18	116,50
обед 5-11 кл	подгарино	195	Морковь отварная	30	4,24	11,40	0,26	0,47	1,33
	1 блюдо	92/81	Солянка "Деревенская", сметана ( 15%)	250/5	42,39	173,00	9,30	13,90	20,21
	2 блюдо	414/33	Тефтели рыбные (филе минтая, лук репч, хлеб пшен, масло раст) / соус молочный с морковью и шпинатом	60/40	34,19	201,10	10,50	10,70	15,40
	гарнир	214	Рис отварной рассыпчатый	180	16,90	262,80	4,32	7,20	44,16
	напиток	5	Компот из свежих яблок	200	5,83	61,00	0,10	0,10	15,41
	хлеб	57	Хлеб ржаной	45	2,84	121,68	3,28	0,86	21,40
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	45	2,61	121,68	3,28	0,86	21,40
	ИТОГО:			855	109,00	952,66	31,04	34,09	139,31