

## М Е Н Ю

31.03.2023

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	Ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	бутерброд	89	Сыр (порциями)	13	13,48	30,00	2,60	2,70	0,00
	гор блюдо	344/39	Котлеты рубленые из филе индейки (филе индейки, хлеб пшенич, масло раст) / соус сметанный	80/20	55,61	135,30	9,20	12,90	13,70
	гор блюдо	187/192	Пюре картофельное / капуста тушеная (капуста белок, морк, лук, масло слив, томатн паста)	70/80	19,06	196,08	3,10	2,20	28,50
	напиток	2	Чай с лимоном	200/7	3,94	60,00	0,30	0,00	15,20
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	58	2,91	152,10	4,10	1,07	26,70
			<b>ИТОГО:</b>	<b>528,00</b>	<b>95,00</b>	<b>573,48</b>	<b>19,30</b>	<b>18,87</b>	<b>84,10</b>
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 филе индейки (филе индейки, хлеб пшенич, масло раст) / соус сметанный	90/25	62,90	155,30	10,22	14,33	15,20
	гор блюдо	187/192	Пюре картофельное / капуста тушен (капуста белок, морк, лук, масло слив, томатн паста)	90/100	23,67	235,30	3,72	2,64	34,20
	напиток	2	Чай с лимоном	200/7	3,94	60,00	0,30	0,00	15,20
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	59	2,94	182,52	4,92	1,28	32,08
			<b>ИТОГО:</b>	<b>586</b>	<b>109,00</b>	<b>678,12</b>	<b>23,06</b>	<b>22,30</b>	<b>96,68</b>
обед 1-4 кл	подгарнир	233	Овощи припущенные (смесь овощная)	25	10,49	11,60	0,44	0,08	2,20
	1 блюдо	92/81	Солянка "Деревенская", сметана ( 15%)	200/5	33,45	159,00	8,30	10,70	17,40
	2 блюдо	402/33	Рыба (филе минтая) припущ / соус молочный с морковью и шпинатом	85/30	68,09	189,80	9,58	9,54	13,65
	гарнир	214	Рис отварной рассыпчатый	150	12,19	219,00	3,60	6,00	36,80
	напиток	5	Компот из свежих яблок	200	5,26	61,00	0,10	0,10	15,41
	хлеб	57	Хлеб ржаной	34	1,86	91,26	2,46	0,64	16,00
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	33	1,66	91,26	2,46	0,64	16,00
				<b>ИТОГО:</b>	<b>762,00</b>	<b>133,00</b>	<b>822,92</b>	<b>26,94</b>	<b>27,70</b>
обед 5-11 кл	подгарнир	233	Овощи припущенные (смесь овощная)	25	10,49	11,60	0,44	0,08	2,20
	1 блюдо	92/81	Солянка "Деревенская", сметана ( 15%)	250/5	41,41	173,00	9,30	13,90	20,21
	2 блюдо	402/33	Рыба (филе минтая) припущ / соус молочный с морковью и шпинатом	95/40	76,75	189,80	10,64	10,60	15,17
	гарнир	214	Рис отварной рассыпчатый	180	14,63	272,80	4,32	7,20	40,16
	напиток	5	Компот из свежих яблок	200	5,26	61,00	0,10	0,10	15,41
	хлеб	57	Хлеб ржаной	42	2,30	121,68	3,28	0,86	21,40
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	43	2,16	121,68	3,28	0,86	21,40
				<b>ИТОГО:</b>	<b>880</b>	<b>153,00</b>	<b>951,56</b>	<b>31,36</b>	<b>33,60</b>