

## М Е Н Ю

18.01.2023

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</b> <b>1-4 кл</b>	бутерброд гор блюдо гор блюдо напиток хлеб	172	Гренки с сыром и шпинатом	45,00	16,86	60,50	2,60	3,20	16,50
		168/33	Шницель (говядина, свинина), соус молоч с морк и ц	70/35	48,02	103,63	7,69	6,80	3,40
		214/271	Рис отварной рассыпчатый / кабачки тушеные	120/30	19,94	135,00	3,35	5,68	21,90
		16	Кофейный напиток с молоком	200,00	7,54	138,70	4,10	3,30	15,63
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	51,00	2,64	152,10	4,10	1,07	26,70
			<b>ИТОГО:</b>	<b>551,00</b>	<b>95,00</b>	<b>589,93</b>	<b>21,84</b>	<b>20,05</b>	<b>84,13</b>
<b>завтрак</b> <b>5-11 кл</b>	бутерброд гор блюдо гор блюдо напиток хлеб	172	Гренки с сыром и шпинатом	45	16,86	60,50	2,60	3,20	16,50
		168/33	Шницель (говядина, свинина), соус молоч с морк и ц	90/20	59,24	102,00	9,20	7,50	3,80
		214/271	Рис отварной рассыпчатый / кабачки тушеные	150/30	22,36	195,00	3,35	8,15	32,40
		16	Кофейный напиток с молоком	200	7,54	138,70	4,10	3,30	15,63
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	58	3,00	182,52	4,92	1,28	32,08
			<b>ИТОГО:</b>	<b>593,00</b>	<b>109,00</b>	<b>678,72</b>	<b>24,17</b>	<b>23,43</b>	<b>100,41</b>
<b>обед</b> <b>1-4 кл</b>	подгарниров 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб хлеб	195	Морковь отварная	20	2,83	11,40	0,26	0,47	1,33
		69	Суп картофельный с бобовыми	200	13,90	197,04	6,80	4,63	20,20
		402/37	Рыба припущенная (минтай) /соус молочный	80/20	62,45	189,80	9,58	9,54	13,65
		187/233	Пюре картофельное /овоци припущенные	120/30	32,17	149,30	5,37	11,40	25,46
		пром	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	18,45	91,00	0,00	0,00	24,00
		57	Хлеб ржаной	30	1,69	91,26	2,46	0,64	16,00
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	29	1,51	91,26	2,46	0,64	16,00
			<b>ИТОГО:</b>	<b>729</b>	<b>133,00</b>	<b>821,06</b>	<b>26,93</b>	<b>27,32</b>	<b>116,64</b>
<b>обед</b> <b>5-11 кл</b>	подгарниров 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб хлеб	195	Морковь отварная	20	2,83	11,40	0,26	0,47	1,33
		69	Суп картофельный с бобовыми	250	17,38	246,30	8,50	5,80	25,25
		402/37	Рыба припущенная (минтай) /соус молочный	90/35	72,33	210,90	10,64	10,60	15,17
		187/233	Пюре картофельное / овощи припущенные	150/30	37,06	145,60	5,10	12,58	15,60
		пром	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	18,45	91,00	0,00	0,00	24,00
		57	Хлеб ржаной	51	2,89	152,10	4,10	1,07	26,70
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	40	2,06	121,68	3,28	0,86	21,40
			<b>ИТОГО:</b>	<b>825</b>	<b>153,00</b>	<b>978,98</b>	<b>31,88</b>	<b>31,38</b>	<b>129,45</b>