

## М Е Н Ю

06.05.2022

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №

ДЕНЬ

11

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	калор	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	бутерброд гор блюдо	89	Сыр (порциями)	10	10,02	30	2,6	2,7	0
		164/33	Суфле из горбуши (горбуша, цвет капуста, молоко, яйцо), соус молочный с морковью и шпинатом	50/40	33,92	83,88	9,88	13,89	6,24
	гор блюдо напиток хлеб	214/233	Рис отварной рассыпчатый, овощи припущенные	130/20	22,57	163,8	2,86	4,16	17,85
		18	Витаминизированное какао	200	16,82	145	3,9	3,1	25,2
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	50	2,67	152,1	4,1	1,07	26,7
<b>ИТОГО:</b>				500	<b>86,00</b>	574,78	23,34	24,92	75,99
завтрак 5-11 кл	бутерброд гор блюдо	89	Сыр (порциями)	10	10,02	30	2,6	2,7	0
		164/33	Суфле из горбуши (горбуша, цвет капуста, молоко, яйцо), соус молочный с морковью и шпинатом	60/40	39,91	93,2	11	15,5	7
	гор блюдо напиток хлеб	214/233	Рис отварной рассыпчатый, овощи припущенные	150/30	28,63	196,56	3,42	5,04	21,42
		18	Витаминизированное какао	200	16,82	145	3,9	3,1	25,2
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	60	3,62	182,52	4,92	1,28	32,08
<b>ИТОГО:</b>				550	<b>99,00</b>	647,28	25,84	27,62	85,7
обед 1-4 кл	подгарниров 1 блюдо 2 блюдо	127	Огурцы консервированные	20	2,92	2	0,13	0	0,33
		84/77	Суп-пюре из картофеля, гренки	200/20	23,08	199,44	5,58	5,47	31,02
	котлеты	344/41	Котлеты рубленые из цыплят-бройлеров (филе), соус сметанный с томатом и луком	60/30	35,00	151,4	11,67	17,33	5,31
		188	Отварные макаронные изделия	150	10,23	253	5,3	3,9	27,34
		15	Кисель	200	11,93	67	0,3	0	28,2
	гарнир напиток хлеб хлеб	57	Хлеб ржаной	20	1,41	60,84	1,64	0,43	10,7
		53	Булка Сухоложская витаминизированная	23	1,43	91,26	2,46	0,64	16
<b>ИТОГО:</b>				723	<b>86,00</b>	824,94	27,08	27,77	118,9
обед 5-11 кл	подгарниров 1 блюдо 2 блюдо	127	Огурцы консервированные	20	2,92	2	0,13	0	0,33
		84/77	Суп-пюре из картофеля, гренки	250/20	28,34	249,3	7	6,85	38,75
	котлеты	344/41	Котлеты рубленые из цыплят-бройлеров (филе), соус сметанный с томатом и луком	70/30	40,36	168,23	12,97	19,26	5,9
		188	Отварные макаронные изделия	180	12,27	303,6	6,4	4,7	32,81
		15	Кисель	200	11,93	67	0,3	0	28,2
	гарнир напиток хлеб хлеб	57	Хлеб ржаной	27	1,90	91,26	2,46	0,64	16
		53	Булка Сухоложская витаминизированная	20	1,28	91,26	2,46	0,64	16
<b>ИТОГО:</b>				817	<b>99,00</b>	972,65	31,72	32,09	137,99