

М Е Н Ю

09.10.2023

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №

ДЕНЬ

6

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	Ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	бутерброд	89	Сыр (порциями)	15	16,85	30,00	2,60	2,70	0,00
	гор блюдо	283/32	Ромштекс "Сочный" (филе куриное)/ соус красный о	70/30	55,53	103,90	7,90	5,20	4,10
	гор блюдо	191	Рис припущенный с овощами (рис, морковь, лук репч	150	15,05	211,20	3,60	10,60	33,00
	напиток	2	Чай с лимоном	200/7	4,53	60,00	0,30	0,00	15,20
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	63	3,04	182,52	4,92	1,28	32,08
ИТОГО:				535	95,00	587,62	19,32	19,78	84,38
завтрак 5-11 кл	бутерброд	89	Сыр (порциями)	10	11,23	30,00	2,60	2,70	0,00
	гор блюдо	283/32	Ромштекс "Сочный" (филе куриное)/ соус красный о	90/35	70,98	115,40	9,90	6,10	4,60
	гор блюдо	191	Рис припущенный с овощами (рис, морковь, лук репч	180	18,06	253,44	4,32	12,72	39,60
	напиток	2	Чай с лимоном	200/10	5,32	60,00	0,30	0,00	15,20
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	70	3,41	222,94	5,74	1,50	37,40
ИТОГО:				595	109,00	681,78	22,86	23,02	96,80
обед 1-4 кл	закуска	271	Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста,	65	22,94	32,40	0,48	2,04	3,24
	1 блюдо	78	Уха (картофель, сайра консервир, лук, морковь,масл	200	31,16	119,44	5,58	5,47	12,02
	2 блюдо	612/40	Зразы из свинины с луком и яйцом /соус сметанн с т	80/20	51,23	116,70	9,01	12,40	7,20
	гарнир	188	Отварные макаронные изделия	150	12,50	209,10	5,30	6,10	27,40
	напиток	28	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	10,99	102,00	0,20	0,10	25,00
	хлеб	57	Хлеб ржаной	50	2,65	152,10	4,10	1,07	26,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	32	1,53	91,26	2,46	0,64	16,00
	ИТОГО:				797	133,00	823,00	27,13	27,82
обед 5-11 кл	закуска	271	Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста,	100	31,76	54,00	0,80	3,40	5,40
	1 блюдо	78	Уха (картофель, сайра консервир, лук, морковь,масл	250	38,95	149,30	7,00	6,84	15,03
	2 блюдо	612/40	Зразы из свинины с луком и яйцом /соус сметанн с т	80/20	51,23	129,70	10,01	13,78	8,00
	гарнир	188	Отварные макаронные изделия	180	14,99	250,92	6,36	7,30	32,90
	напиток	28	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	10,99	102,00	0,20	0,10	25,00
	хлеб	57	Хлеб ржаной	55	2,90	152,10	4,10	1,07	26,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	45	2,18	121,68	3,28	0,86	21,40
	ИТОГО:				930	153,00	959,70	31,75	33,35