

**М Е Н Ю**

29.10.2021

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №

ДЕНЬ 2

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	калор	Б	Ж	У
завтрак	фрукты	161	Яблоки	1 шт	16,24	70,5	0	0	17,64
	закуска	157	Масло сливочное для бутербродов	10	7,95	58	0,1	6,4	0,12
	закуска	89	Сыр (порциями)	10	8,21	45	3,9	4,05	0
	гор блюдо	414	Тефтели рыбные (минтай) с рисом и шпинатом в молочном со	60/30	32,40	120,6	11,5	7,3	14,3
	гор блюдо	187	Пюре картофельное	150	21,02	189	3,46	4,85	20,65
	напиток	1	Чай с сахаром	200	2,00	53	0,2	0	13,7
	хлеб	53	Булка Сухолюбская Витаминизированная	50	2,42	173,8	4,1	1,07	34,3
				<b>ИТОГО:</b>	630	<b>90,24</b>	709,9	23,26	23,67
обед	закуска	245	Горошек зеленый	20	3,79	9,8	0,6	0,04	1,28
	1 блюдо	58	Щи из свежей капусты и картофеля	250	15,34	88	2	4,3	10
	1 блюдо	81	Сметана для супа	5	1,27	10,5	0,15	0,1	0
	2 блюдо	602	Мясо тушеное (свинина)	50/50	50,79	121,3	14,9	15,7	4,7
	гарнир	214	Рис отварной рассыпчатый	150	9,74	207	3,6	6	26,8
	напиток	28	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	8,45	102	0,2	0,1	25
	сладкое	пром	Конфета	1 шт	6,19	53,3	0,3	1,8	5,6
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	50	2,80	173,8	4,1	1,07	34,3
	хлеб	53	Булка Сухолюбская Витаминизированная	50	1,89	173,8	4,1	1,07	34,3
				<b>ИТОГО:</b>	845	<b>100,26</b>	939,5	29,95	31,18
			<b>ИТОГО за день:</b>	1475	<b>190,50</b>	1649,4	53,21	54,85	242,69