

## М Е Н Ю

21.12.2023

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №

ДЕНЬ

9

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	Ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	фрукты яйцо гор блюдо напиток хлеб	161	Яблоки	1 шт	16,05	70,50	0,00	0,00	17,64
		262	Яйцо отварное	40	21,47	63,00	5,10	4,60	0,28
		206/49	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено), масло сливочное	150/4	15,35	162,59	4,85	9,20	28,59
		пром	Коктейль молочный	200	39,27	142,00	5,20	5,00	12,00
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	52	2,86	152,10	4,10	1,07	26,70
			<b>ИТОГО:</b>	<b>588</b>	<b>95,00</b>	<b>590,19</b>	<b>19,25</b>	<b>19,87</b>	<b>85,21</b>
завтрак 5-11 кл	фрукты бутерброд яйцо гор блюдо напиток хлеб	161	Яблоки	1 шт	15,71	70,50	0,00	0,00	17,64
		157	Масло сливочное для бутербродов	10	10,97	58,00	0,10	6,40	0,10
		262	Яйцо отварное	40	21,47	63,00	5,10	4,60	0,28
		206/49	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено), масло сливочное	200/4	18,88	203,24	8,06	11,50	39,10
		пром	Коктейль молочный	200	39,27	142,00	5,20	5,00	12,00
53	Булка Сухоложская Витаминизированная	50	2,70	152,10	4,10	1,07	26,70		
			<b>ИТОГО:</b>	<b>643</b>	<b>109,00</b>	<b>688,84</b>	<b>22,56</b>	<b>28,57</b>	<b>95,82</b>
обед 1-4 кл	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб хлеб	109	Салат из свежей капусты	70	5,62	48,60	0,78	2,70	5,00
		76/77	Суп-пюре из цветной капусты, гренки	200/20	23,91	153,04	5,98	6,43	26,46
		602	Мясо тушеное (свинина)	45/45	67,32	138,00	10,85	13,80	3,80
		274	Булгур	150	26,01	210,80	3,70	3,40	30,10
		5	Компот из свежих яблок	200	5,73	61,00	0,10	0,10	15,41
		57	Хлеб ржаной	45	2,68	121,68	3,28	0,86	21,40
		53	Булка Сухоложская витаминизированная	32	1,73	91,26	2,46	0,64	16,00
			<b>ИТОГО:</b>	<b>807</b>	<b>133,00</b>	<b>824,38</b>	<b>27,15</b>	<b>27,93</b>	<b>118,17</b>
обед 5-11 кл	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб хлеб	109	Салат из свежей капусты	100	8,03	81,00	1,30	4,50	8,33
		76/77	Суп-пюре из цветной капусты, гренки	250/20	29,45	191,30	7,50	8,04	33,08
		602	Мясо тушеное (свинина)	50/50	74,80	153,30	12,06	15,30	4,22
		274	Булгур	180	31,21	253,00	4,44	4,08	36,12
		5	Компот из свежих яблок	200	5,73	61,00	0,10	0,10	15,41
		57	Хлеб ржаной	38	2,26	121,68	3,28	0,86	21,40
		53	Булка Сухоложская витаминизированная	28	1,52	91,26	2,46	0,64	16,00
			<b>ИТОГО:</b>	<b>916</b>	<b>153,00</b>	<b>952,54</b>	<b>31,14</b>	<b>33,52</b>	<b>134,56</b>