

## М Е Н Ю

10.01.2023

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №

ДЕНЬ

4

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	калор	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	фрукты бутерброд гор блюдо напиток хлеб	161	Фрукты	1 шт	22,13	40,50	0,00	0,00	17,64
		43	Паста шоколадная для бутербродов	15	16,17	40,00	0,36	5,80	2,27
		201/49	Каша молочная рисовая , масло сливочное	200/5	18,36	183,80	9,48	7,89	27,23
		пром	Коктейль молочный	200	35,70	142,00	5,20	5,00	12,00
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	49	2,64	152,10	4,10	1,07	26,70
			<b>ИТОГО:</b>		<b>593,00</b>	<b>95,00</b>	<b>558,40</b>	<b>19,14</b>	<b>19,76</b>
завтрак 5-11 кл	фрукты бутерброд гор блюдо напиток хлеб	161	Фрукты	1 шт	26,78	70,50	0,00	0,00	17,64
		43	Паста шоколадная для бутербродов	20,00	21,56	80,00	0,72	11,60	4,54
		201/49	Каша молочная рисовая , масло сливочное	250/5	21,57	235,16	12,10	8,90	32,87
		пром	Коктейль молочный	200,00	35,70	142,00	5,20	5,00	12,00
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	63,00	3,39	182,52	4,92	1,28	32,08
			<b>ИТОГО:</b>		<b>688,00</b>	<b>109,00</b>	<b>710,18</b>	<b>22,94</b>	<b>26,78</b>
обед 1-4 кл	подгарниров 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток сладкое хлеб хлеб	271	Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста,	40	12,39	10,80	0,16	0,68	1,08
		63/81	Рассольник Ленинградский, сметана (15%)	200/10	21,19	118,50	2,55	3,70	16,80
		603	Гуляш из филе курицы	55/55	61,19	120,65	7,90	7,30	3,20
		189	Каша рассыпчатая гречневая	160	14,65	240,00	8,37	12,30	20,30
		15	Кисель	200	11,93	67,00	0,30	0,00	28,20
		пром	Конфета	25	7,14	23,30	0,30	1,80	5,60
		57	Хлеб ржаной	40	2,35	121,68	3,28	0,86	21,40
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	40	2,16	121,68	3,28	0,86	21,40
			<b>ИТОГО:</b>		<b>794</b>	<b>133,00</b>	<b>823,61</b>	<b>26,14</b>	<b>27,50</b>
обед 5-11 кл	подгарниров 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток сладкое хлеб хлеб	271	Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста,	50	15,48	16,20	0,24	1,02	1,62
		63/81	Рассольник Ленинградский, сметана (15%)	250/10	25,69	135,50	3,15	4,60	18,00
		603	Гуляш из филе курицы	65/65	70,98	124,05	8,78	8,10	3,56
		189	Каша рассыпчатая гречневая	180	16,48	288,00	10,04	14,76	24,36
		15	Кисель	200	11,93	67,00	0,30	0,00	28,20
		пром	Конфета	25	7,14	23,30	0,30	1,80	5,60
		57	Хлеб ржаной	47	2,76	152,10	4,10	1,07	26,70
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	47	2,54	152,10	4,10	1,07	26,70
			<b>ИТОГО:</b>		<b>921</b>	<b>153,00</b>	<b>958,25</b>	<b>31,01</b>	<b>32,42</b>