

М Е Н Ю

20.11.2023

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 основн	70/30	53,19	103,90	7,90	5,20	4,10
	гор блюдо	191	Рис припущенный с овощами (рис, морковь, лук репч, ма	150	17,31	211,20	3,60	10,60	33,00
	напиток	2	Чай с лимоном	200/5	4,41	60,00	0,30	0,00	15,20
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	59	3,24	182,52	4,92	1,28	32,08
ИТОГО:				529	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 основн	90/30	68,06	115,40	9,90	6,10	4,60
	гор блюдо	191	Рис припущенный с овощами (рис, морковь, лук репч, ма	180	20,77	253,44	4,32	12,72	39,60
	напиток	2	Чай с лимоном	200/7	5,05	60,00	0,30	0,00	15,20
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	71	3,89	222,94	5,74	1,50	37,40
ИТОГО:				588	109,00	681,78	22,86	23,02	96,80
обед 1-4 кл	фрукты	161	Яблоки	1 шт	17,52	70,50	0,00	0,00	17,64
	1 блюдо	78	Уха (картофель, сайра консервир, лук, морковь,масло ра	200	30,43	119,44	5,58	5,47	12,02
	2 блюдо	612/40	Зразы из свинины с луком и яйцом /соус сметан с томат	70/30	54,02	116,70	9,01	12,40	7,20
	гарнир	188/пром	Отварные макаронные изделия / кабачковая икра	140/20	18,21	207,10	5,50	8,30	27,40
	напиток	15	Кисель	200	7,95	67,00	0,30	0,00	28,20
	хлеб	57	Хлеб ржаной	52	3,10	152,10	4,10	1,07	26,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	33	1,77	91,26	2,46	0,64	16,00
ИТОГО:				900	133,00	824,10	26,95	27,88	135,16
обед 5-11 кл	фрукты	161	Яблоки	1 шт	17,52	70,50	0,00	0,00	17,64
	1 блюдо	78	Уха (картофель, сайра консервир, лук, морковь,масло ра	250	38,04	149,30	7,00	6,84	15,03
	2 блюдо	612/40	Зразы из свинины с луком и яйцом /соус сметанн с томат	80/30	61,19	129,70	10,01	13,78	8,00
	гарнир	188/пром	Отварные макаронные изделия / кабачковая икра	160/30	23,00	248,52	6,60	10,00	32,88
	напиток	15	Кисель	200	7,95	67,00	0,30	0,00	28,20
	хлеб	57	Хлеб ржаной	52	3,10	152,10	4,10	1,07	26,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	40	2,20	121,68	3,28	0,86	21,40
ИТОГО:				997	153,00	938,80	31,29	32,55	149,85