

## М Е Н Ю

04.04.2022

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №

ДЕНЬ

7

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	калор	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	закуска	116	Витаминная горка (капуста квашеная)	40	10,33	48,6	0,78	2,7	5
	гор блюдо	272	Булгур с мясом и овощами (булгур, свинина, овощи)	200	68,52	294,16	13,39	15,88	18,52
	напиток	1	Чай с сахаром	200	3,22	53	0,2	0	13,7
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	60	3,64	182,52	4,92	1,28	32,08
	<b>ИТОГО:</b>			500	<b>86,00</b>	578,28	19,29	19,86	84,3
завтрак 5-11 кл	закуска	116	Витаминная горка (капуста квашеная)	60	15,49	81	1,3	4,5	8,3
	гор блюдо	272	Булгур с мясом и овощами (булгур, свинина, овощи)	220	75,38	327	15	17,8	36,6
	напиток	1	Чай с сахаром	200	3,22	53	0,2	0	13,7
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	70	4,24	212,94	5,74	1,5	37,4
	<b>ИТОГО:</b>			550	<b>99,00</b>	683,94	22,24	23,8	96
обед 1-4 кл	закуска	127	Огурцы консервированные	20	2,92	2	0,13	0	0,33
	1 блюдо	54/81	Борщ Сибирский, сметана	200/5	19,15	104,9	3,27	3,54	12,8
	2 блюдо	273/33	Котлета из рыбы "Нежная"(минтай, морк, лук, яйцо), соус молочный с морковью и шпинатом	70/30	36,02	181	14,9	12,4	22,35
	гарнир	214	Рис отварной рассыпчатый	150	13,38	250,83	4,2	10,7	36,45
	напиток	28	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	10,70	102	0,2	0,1	25
	хлеб	57	Хлеб ржаной	30	2,01	91,26	2,46	0,64	16
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	30	1,82	91,26	2,46	0,64	16
	<b>ИТОГО:</b>			735	<b>86,00</b>	774,25	27,62	27,92	117,63
	обед 5-11 кл	закуска	127	Огурцы консервированные	20	2,92	2	0,13	0
1 блюдо		54/81	Борщ Сибирский, сметана	250/5	23,53	128,5	4,05	4,4	16
2 блюдо		273/33	Котлета из рыбы "Нежная"(минтай, морк, лук, яйцо), соус молочный с морковью и шпинатом	80/30	40,63	201,11	16,6	13,8	24,83
гарнир		214	Рис отварной рассыпчатый	180	16,06	301	5,04	12,84	43,74
напиток		28	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	10,70	102	0,2	0,1	25
хлеб		57	Хлеб ржаной	50	3,34	152,1	4,1	1,07	26,7
хлеб		53	Булка Сухоложская витаминизированная	30	1,82	91,26	2,46	0,64	16
<b>ИТОГО:</b>			845	<b>99,00</b>	977,97	32,58	32,85	152,6	