

М Е Н Ю

16.11.2022

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №

ДЕНЬ

3

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	калор	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	фрукты	161	Яблоки	1 шт	11,78	70,50	0,00	0,00	17,64
	гор блюдо	199/233/49	Омлет с рыбой запеченный (минт, яйцо, молоко 2,5% овощи припущенные / масло сливочное	140/15/5	78,32	312,36	15,25	18,70	26,12
	напиток	1	Чай черный байховый с сахаром	200,00	2,63	53,00	0,20	0,00	13,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	50,00	2,27	152,10	4,10	1,07	26,70
	ИТОГО:			520,00	95,00	587,96	19,55	19,77	84,16
завтрак 5-11 кл	фрукты	161	Яблоки	1 шт	11,78	70,50	0,00	0,00	17,64
	гор блюдо	199/233/49	Омлет с рыбой запеченный (минт, яйцо, молоко 2,5% овощи припущенные / масло сливочное	180/15/5	91,84	406,36	18,25	22,10	36,12
	напиток	1	Чай черный байховый с сахаром	200,00	2,63	53,00	0,20	0,00	13,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	50,00	2,75	152,10	4,10	1,07	26,70
	ИТОГО:			560,00	109,00	681,96	22,55	23,17	94,16
обед 1-4 кл	подгарио	195	Свекла отварная	25	3,35	12,90	0,30	0,46	1,70
	1 блюдо	95/77	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гренки	200/20	27,97	179,04	4,06	3,87	20,40
	2 блюдо	308/31	Тефтели (свинина) , соус красный основной	65/30	35,47	109,30	11,50	15,70	8,20
	гарнир	188	Отварные макаронные изделия	150	12,50	209,10	5,30	6,10	30,40
	напиток	28	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	10,92	102,00	0,20	0,10	25,00
	хлеб	57	Хлеб ржаной	44	2,82	121,68	3,28	0,86	21,40
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	34	1,97	91,26	2,46	0,64	16,00
	ИТОГО:			768	95,00	825,28	27,10	27,73	123,10
обед 5-11 кл	подгарио	195	Свекла отварная	20	2,68	12,90	0,30	0,46	1,70
	1 блюдо	95/77	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гренки	250/20	34,51	203,04	4,48	4,69	22,03
	2 блюдо	308/31	Тефтели (свинина) , соус красный основной	75/30	40,77	140,30	13,60	18,20	9,10
	гарнир	188	Отварные макаронные изделия	180	15,00	250,92	6,36	7,30	36,48
	напиток	28	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	10,92	102,00	0,20	0,10	25,00
	хлеб	57	Хлеб ржаной	42	2,64	121,68	3,28	0,86	21,40
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	43	2,48	121,68	3,28	0,86	21,40
	ИТОГО:			860	109,00	952,52	31,50	32,47	137,11