

М Е Н Ю

10.11.2023

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	17,86	70,50	0,00	0,00	17,64
		262	Яйцо отварное	40	15,42	63,00	5,10	4,60	0,28
		206/49	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено), масло сливочное	200/5	19,68	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	51	2,77	152,10	4,10	1,07	26,70
			ИТОГО:	654	95,00	590,19	19,25	19,87	85,21
завтрак 5-11 кл	фрукты бутерброд яйцо гор блюдо напиток хлеб	161	Яблоки	1 шт	17,86	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	15,42	63,00	5,10	4,60	0,28
		206/49	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено), масло сливочное	240/5	22,50	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	54	2,98	152,10	4,10	1,07	26,70
			ИТОГО:	707	109,00	688,84	22,56	28,57	95,82
обед 1-4 кл	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб хлеб	109	Салат из свежей капусты	70	5,12	48,60	0,78	2,70	5,00
		76/77	Суп-пюре из цветной капусты, гренки	200/20	23,21	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	160	27,32	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	2,65	121,68	3,28	0,86	21,40
		53	Булка Сухоложская витаминизированная	30	1,65	91,26	2,46	0,64	16,00
			ИТОГО:	815	133,00	824,38	27,15	27,93	118,17
обед 5-11 кл	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб хлеб	109	Салат из свежей капусты	120	8,78	81,00	1,30	4,50	8,33
		76/77	Суп-пюре из цветной капусты, гренки	250/20	28,58	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	30,73	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	46	2,73	121,68	3,28	0,86	21,40
		53	Булка Сухоложская витаминизированная	30	1,65	91,26	2,46	0,64	16,00
			ИТОГО:	946	153,00	952,54	31,14	33,52	134,56