

МЕНЮ

17.09.2024

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №			ДЕНЬ 2						
Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	ЭЦ, ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	фрукты	161	Яблоки	1 шт	18,33	70,50	0,00	0,00	17,64
	гор блюдо	276/51	Запеканка творожная с тыквой , сгущенное молоко	130/20	71,92	373,30	17,20	19,30	36,50
	напиток	1	Чай черный байховый с сахаром	200	2,92	53,00	0,20	0,00	13,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	33	1,83	91,26	2,46	0,64	16,00
			ИТОГО:	523	95,00	588,06	19,86	19,94	83,84
завтрак 5-11 кл	фрукты	161	Яблоки	1 шт	18,33	70,50	0,00	0,00	17,64
	гор блюдо	276/51	Запеканка творожная с тыквой , сгущенное молоко	160/20	84,93	423,07	19,50	21,90	41,40
	напиток	1	Чай черный байховый с сахаром	200	2,92	53,00	0,20	0,00	13,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50,8	2,82	152,10	4,10	1,07	26,70
			ИТОГО:	571	109,00	698,67	23,80	22,97	99,44
обед 1-4 кл	закуска	109	Салат из свежей капусты	70	5,71	42,60	0,78	2,70	5,00
	1 блюдо	169	Суп рыбный с рисом и яйцом (минтай)	200	26,76	120,24	6,32	7,47	10,40
	2 блюдо	308/40	Тефтели (говядина, свинина) /соус сметанный с том.	70/30	58,45	104,20	9,30	10,65	8,39
	гарнир	187	Пюре картофельное	160	25,64	189,00	3,30	4,80	20,60
	напиток	28	Напиток из ягодной смеси	200	10,79	102,00	0,20	0,10	25,00
	хлеб	57	Хлеб ржаной (2)	54	3,30	152,10	4,10	1,07	26,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	42,4	2,35	121,68	3,28	0,86	21,40
			ИТОГО:	826	133,00	831,82	27,28	27,65	117,49
обед 5-11 кл	закуска	109	Салат из свежей капусты	100	8,15	71,00	1,30	4,50	8,30
	1 блюдо	169	Суп рыбный с рисом и яйцом (минтай)	250	33,45	150,30	7,90	9,34	13,00
	2 блюдо	308/40	Тефтели (говядина, свинина) /соус сметанный с том.	80/30	66,24	115,80	10,30	11,83	9,32
	гарнир	187	Пюре картофельное	180	28,84	226,80	4,00	5,76	24,72
	напиток	28	Напиток из ягодной смеси	200	10,79	102,00	0,20	0,10	25,00
	хлеб	57	Хлеб ржаной (2)	50	3,05	152,10	4,10	1,07	26,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	44,7	2,48	136,90	3,70	0,96	24,10
			ИТОГО:	935	153,00	954,90	31,50	33,56	131,14

1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб с добавлением вит - минеральн комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо; кальций)
2 Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо; кальций)
3 Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.