

**М Е Н Ю**

07.12.2021

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         | калор  | Б     | Ж     | У      |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------|--------|--------------|--------|-------|-------|--------|
| завтрак<br>1-4 кл  | фрукты<br>гор блюдо<br>напиток<br>хлеб                             | 161      | Яблоки                                           | 1 шт   | 13,15        | 70,5   | 0     | 0     | 17,64  |
|                    |                                                                    | 248/51   | Запеканка творожная с тыквой, сгущен молоко      | 150/20 | 62,21        | 373,1  | 17,2  | 19,1  | 36,4   |
|                    |                                                                    | 1        | Чай с сахаром                                    | 200    | 2,11         | 53     | 0,2   | 0     | 13,7   |
|                    |                                                                    | 53       | Булка Сухоложская Витаминизированная             | 30     | 1,53         | 91,26  | 2,46  | 0,64  | 16     |
|                    |                                                                    |          | <b>ИТОГО:</b>                                    | 530    | <b>79,00</b> | 587,86 | 19,86 | 19,74 | 83,74  |
| завтрак<br>5-11 кл | фрукты<br>гор блюдо<br>напиток<br>хлеб                             | 161      | Яблоки                                           | 1 шт   | 13,15        | 70,5   | 0     | 0     | 17,64  |
|                    |                                                                    | 248/51   | Запеканка творожная с тыквой, сгущен молоко      | 200/20 | 74,71        | 436,22 | 20,4  | 20,56 | 41,55  |
|                    |                                                                    | 1        | Чай с сахаром                                    | 200    | 2,11         | 53     | 0,2   | 0     | 13,7   |
|                    |                                                                    | 53       | Булка Сухоложская Витаминизированная             | 40     | 2,03         | 121,68 | 3,28  | 0,86  | 21,4   |
|                    |                                                                    |          | <b>ИТОГО:</b>                                    | 590    | <b>92,00</b> | 681,4  | 23,88 | 21,42 | 94,29  |
| обед<br>1-4 кл     | закуска<br>1 блюдо<br>2 блюдо<br>гарнир<br>напиток<br>хлеб<br>хлеб | 127      | Огурцы консервированные                          | 20     | 2,12         | 2      | 0,13  | 0     | 0,33   |
|                    |                                                                    | 79/81    | Борщ с капустой и картофелем, сметана            | 200/5  | 14,58        | 107,3  | 1,91  | 4,34  | 13     |
|                    |                                                                    | 414      | Тефтели рыбные (горбуша ) с рисом и шпинатом в м | 60/30  | 31,68        | 185,7  | 13,8  | 16,5  | 20,3   |
|                    |                                                                    | 187      | Пюре картофельное                                | 150    | 21,02        | 189    | 3,3   | 4,8   | 20,6   |
|                    |                                                                    | 5        | Компот из свежих яблок                           | 200    | 4,72         | 61     | 0,1   | 0,1   | 15,41  |
|                    |                                                                    | 58       | Хлеб ржаной с отрубями                           | 40     | 2,34         | 121,68 | 3,28  | 0,86  | 21,4   |
|                    |                                                                    | 53       | Булка Сухоложская Витаминизированная             | 50     | 2,54         | 152,1  | 4,1   | 1,07  | 26,7   |
|                    |                                                                    |          | <b>ИТОГО:</b>                                    | 755    | <b>79,00</b> | 818,78 | 26,62 | 27,67 | 117,74 |
|                    |                                                                    |          |                                                  |        |              |        |       |       |        |
| обед<br>5-11 кл    | закуска<br>1 блюдо<br>2 блюдо<br>гарнир<br>напиток<br>хлеб<br>хлеб | 127      | Огурцы консервированные                          | 20     | 2,12         | 2      | 0,13  | 0     | 0,33   |
|                    |                                                                    | 79/81    | Борщ с капустой и картофелем, сметана            | 250/5  | 17,91        | 131,5  | 2,35  | 5,4   | 16,25  |
|                    |                                                                    | 414      | Тефтели рыбные (горбуша ) с рисом и шпиним в мол | 70/30  | 36,05        | 206,33 | 15,33 | 18,33 | 22,56  |
|                    |                                                                    | 187      | Пюре картофельное                                | 180    | 25,22        | 226,8  | 3,96  | 5,76  | 24,72  |
|                    |                                                                    | 5        | Компот из свежих яблок                           | 200    | 4,72         | 61     | 0,1   | 0,1   | 15,41  |
|                    |                                                                    | 58       | Хлеб ржаной с отрубями                           | 50     | 2,93         | 152,1  | 4,1   | 1,07  | 26,7   |
|                    |                                                                    | 53       | Булка Сухоложская Витаминизированная             | 60     | 3,05         | 182,52 | 4,92  | 1,28  | 32,08  |
|                    |                                                                    |          | <b>ИТОГО:</b>                                    | 865    | <b>92,00</b> | 962,25 | 30,89 | 31,94 | 138,05 |
|                    |                                                                    |          |                                                  |        |              |        |       |       |        |
| дополнит<br>1-4 кл | напиток<br>напиток<br>напиток                                      | пром     | Сок фруктовый в потребительской упаковке         | 200    | 14,28        | 91     | 0     | 0     | 24     |
|                    |                                                                    | пром     | Сок фруктовый в потребительской упаковке         | 200    | 14,28        | 91     | 0     | 0     | 24     |
|                    |                                                                    | пром     | Коктейль молочный 2,5%                           | 200    | 38,08        | 142    | 5,2   | 5     | 12     |
|                    |                                                                    |          | <b>ИТОГО:</b>                                    | 600    | <b>66,64</b> | 324    | 5,2   | 5     | 60     |