

М Е Н Ю

08.10.2024

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   | ЭЦ, ккал | Б     | Ж     | У      |
| завтрак<br><br>1-4 кл  | фрукты<br>гор блюдо<br>напиток<br>хлеб | 161      | Яблоки                                                 | 1 шт   | 16,62  | 70,50    | 0,00  | 0,00  | 17,64  |
|                        |                                        | 235/51   | Запеканка шоколадно-банановая с творогом ( творог      | 130/20 | 72,23  | 366,13   | 17,20 | 19,20 | 35,20  |
|                        |                                        | 2        | Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон       | 200/5  | 4,55   | 138,70   | 4,10  | 3,30  | 15,63  |
|                        |                                        | 53       | Булка Сухоложская Витаминизированная (1)               | 28,8   | 1,60   | 91,26    | 2,46  | 0,64  | 16,00  |
|                        |                                        |          | ИТОГО:                                                 | 511    | 95,00  | 666,59   | 23,76 | 23,14 | 84,47  |
| завтрак<br><br>5-11 кл | фрукты<br>гор блюдо<br>напиток<br>хлеб | 161      | Яблоки                                                 | 1 шт   | 16,62  | 70,50    | 0,00  | 0,00  | 17,64  |
|                        |                                        | 235/51   | Запеканка шоколадно-банановая с творогом ( творог      | 160/20 | 86,01  | 488,17   | 22,93 | 25,60 | 46,93  |
|                        |                                        | 2        | Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон       | 200/5  | 4,55   | 138,70   | 4,10  | 3,30  | 15,63  |
|                        |                                        | 53       | Булка Сухоложская Витаминизированная (1)               | 32,7   | 1,82   | 91,26    | 2,46  | 0,64  | 16,00  |
|                        |                                        |          | ИТОГО:                                                 | 545    | 109,00 | 788,63   | 29,49 | 29,54 | 96,20  |
| обед<br><br>1-4 кл     | доп блюдо                              | 42       | Тыква, тушеная со сметаной                             | 25     | 13,13  | 32,40    | 0,48  | 2,04  | 3,24   |
|                        | 1 блюдо                                | 78       | Суп картофельный с горбушей (картофель, филе гор       | 200    | 33,18  | 139,80   | 6,20  | 6,30  | 6,80   |
|                        | 2 блюдо                                | 612/40   | Зразы из свинины с луком и яйцом /соус сметанный с том | 70/20  | 54,81  | 116,70   | 11,20 | 12,40 | 7,20   |
|                        | гарнир                                 | 188      | Отварные макаронные изделия                            | 150    | 14,85  | 284,30   | 4,30  | 5,90  | 40,74  |
|                        | напиток                                | 15       | Кисель витаминизированный (4)                          | 200    | 13,52  | 67,00    | 0,30  | 0,00  | 28,20  |
|                        | хлеб                                   | 57       | Хлеб ржаной (2)                                        | 30,1   | 1,84   | 91,26    | 2,46  | 0,64  | 16,00  |
|                        | хлеб                                   | 53       | Булка Сухоложская витаминизированная (1)               | 30     | 1,67   | 91,26    | 2,46  | 0,64  | 16,00  |
|                        |                                        |          | ИТОГО:                                                 | 725    | 133,00 | 822,72   | 27,40 | 27,92 | 118,18 |
| обед<br><br>5-11 кл    | доп блюдо                              | 42       | Тыква, тушеная со сметаной                             | 20     | 10,50  | 32,40    | 0,48  | 2,04  | 3,24   |
|                        | 1 блюдо                                | 78       | Суп картофельный с горбушей (картофель, филе гор       | 250    | 42,40  | 174,75   | 7,75  | 7,88  | 8,50   |
|                        | 2 блюдо                                | 612/40   | Зразы из свинины с луком и яйцом /соус сметанный с том | 80/30  | 63,59  | 129,67   | 12,44 | 13,78 | 8,00   |
|                        | гарнир                                 | 188      | Отварные макаронные изделия                            | 180    | 17,82  | 341,16   | 5,16  | 7,08  | 48,90  |
|                        | напиток                                | 15       | Кисель витаминизированный (4)                          | 200    | 13,52  | 67,00    | 0,30  | 0,00  | 28,20  |
|                        | хлеб                                   | 57       | Хлеб ржаной (2)                                        | 49     | 3,00   | 121,68   | 3,28  | 0,86  | 21,40  |
|                        | хлеб                                   | 53       | Булка Сухоложская витаминизированная (1)               | 39     | 2,17   | 91,26    | 2,46  | 0,64  | 16,00  |
|                        |                                        |          | ИТОГО:                                                 | 848    | 153,00 | 957,92   | 31,87 | 32,28 | 134,24 |

1.Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб с добавлением витаминно - минерального 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.  
4.Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; B1; B2; B5; C