

М Е Н Ю

20.01.2025

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №

ДЕНЬ

1

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	ЭЦ, ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	доп блюдо	пром	Печенье	50	8,03	89,63	1,38	6,33	12,42
	гор блюдо	282/32	Котлета "Домашняя"(телятина, свинина) / соус тома	70/20	70,93	125,60	10,60	6,90	5,40
	гор блюдо	202	Макаронные изделия отварные, с сыром	150	22,02	221,97	5,12	6,00	34,78
	напиток	2	Чай зеленый с лимоном	200/5	5,17	60,00	0,30	0,00	15,20
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	33	1,85	91,26	2,46	0,64	16,00
ИТОГО:				528	108,00	588,46	19,86	19,87	83,80
завтрак 5-11 кл	доп блюдо	пром	Печенье	50	8,03	89,63	1,38	6,33	12,42
	гор блюдо	282/32	Котлета "Домашняя"(телятина, свинина) / соус тома	90/30	85,67	139,56	11,78	7,67	6,00
	гор блюдо	202	Макаронные изделия отварные, с сыром	160	23,49	266,36	6,14	7,20	41,74
	напиток	2	Чай зеленый с лимоном	200/5	5,17	60,00	0,30	0,00	15,20
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	47,2	2,64	121,68	3,28	0,86	21,40
ИТОГО:				582	125,00	677,23	22,88	22,06	96,76
обед 1-4 кл	доп блюдо	127	Огурцы консервированные (на лимонном соке)	25	7,64	2,00	0,13	0,00	0,33
	1 блюдо	79/81	Борщ с капустой и картофелем, сметана (мдж15%)	200/10	25,46	131,50	2,35	5,40	16,25
	2 блюдо	429	Гуляш (свинина, томатн паста, лук репч, масло слив)	50/50	80,77	148,00	10,40	7,62	3,80
	гарнир	189	Каша рассыпчатая гречневая	150	15,23	265,00	8,20	13,40	32,47
	напиток	15	Кисель (3)	200	17,49	67,00	0,30	0,00	28,20
	хлеб	57	Хлеб ржаной (2)	44,4	2,73	121,68	3,28	0,86	21,40
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	1,68	91,26	2,46	0,64	16,00
ИТОГО:				759	151,00	826,44	27,12	27,92	118,45
обед 5-11 кл	доп блюдо	127	Огурцы консервированные (на лимонном соке)	40	12,22	3,00	0,20	0,00	0,50
	1 блюдо	79/81	Борщ с капустой и картофелем, сметана (мдж15%)	250/10	30,91	163,57	2,92	6,72	20,21
	2 блюдо	429	Гуляш (свинина, томатн паста, лук репч, масло слив)	55/55	88,85	164,44	11,56	8,47	4,22
	гарнир	189	Каша рассыпчатая гречневая	190	19,29	318,00	9,84	16,08	38,96
	напиток	15	Кисель (3)	200	17,49	67,00	0,30	0,00	28,20
	хлеб	57	Хлеб ржаной (2)	55,9	3,44	121,68	3,28	0,86	21,40
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	50	2,80	121,68	3,28	0,86	21,40
ИТОГО:				906	175,00	959,37	31,38	32,99	134,89

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб с доб витам - минеральн комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; В1; В2; В5; С
- 4 Для приготовления блюд используется йодированная соль.