

М Е Н Ю

12.01.2023

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №

ДЕНЬ

3

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	калор	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	фрукты	161	Яблоки	1 шт	12,14	70,50	0,00	0,00	17,64
	гор блюдо	199/233/49	Омлет с рыбой запеченный (минт, яйцо, молоко 2,5%)						
	напиток	1	овощи припущенные / масло сливочное	130/15/5	77,68	312,36	15,25	18,70	26,12
	хлеб	53	Чай черный байховый с сахаром	200,00	2,58	53,00	0,20	0,00	13,70
			Булка Сухоложская витаминизированная	48,00	2,60	152,10	4,10	1,07	26,70
			ИТОГО:	518,00	95,00	587,96	19,55	19,77	84,16
завтрак 5-11 кл	фрукты	161	Яблоки	1 шт	13,66	70,50	0,00	0,00	17,64
	гор блюдо	199/233/49	Омлет с рыбой запеченный (минт, яйцо, молоко 2,5%)						
	напиток	1	овощи припущенные / масло сливочное	150/20/5	89,92	406,36	18,25	22,10	36,12
	хлеб	53	Чай черный байховый с сахаром	200,00	2,58	53,00	0,20	0,00	13,70
			Булка Сухоложская витаминизированная	53,00	2,84	152,10	4,10	1,07	26,70
			ИТОГО:	563,00	109,00	681,96	22,55	23,17	94,16
обед 1-4 кл	подгарнир	233	Овощи припущенные	25	10,49	13,60	0,50	0,70	1,24
	1 блюдо	95/77	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гренки	200/20	27,89	179,04	4,06	3,87	20,40
	2 блюдо	280	Индейка, тушеная с овощами в сметане	50/50	67,18	106,10	11,20	15,50	5,70
	гарнир	188	Отварные макаронные изделия	150	12,83	209,10	5,30	6,10	30,40
	напиток	28	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	10,87	102,00	0,20	0,10	25,00
	хлеб	57	Хлеб ржаной	38	2,23	121,68	3,28	0,86	21,40
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	28	1,51	91,26	2,46	0,64	16,00
			ИТОГО:	761	133,00	822,78	27,00	27,77	120,14
обед 5-11 кл	подгарнир	233	Овощи припущенные	30	12,59	20,40	0,75	1,05	1,86
	1 блюдо	95/77	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гренки	250/20	34,44	203,04	4,48	4,69	22,03
	2 блюдо	280	Индейка, тушеная с овощами в сметане	55/55	73,90	117,90	12,44	17,22	6,30
	гарнир	188	Отварные макаронные изделия	190	16,25	250,92	6,36	7,30	36,48
	напиток	28	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	10,87	102,00	0,20	0,10	25,00
	хлеб	57	Хлеб ржаной	48	2,82	152,10	4,10	1,07	26,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	40	2,13	121,68	3,28	0,86	21,40
			ИТОГО:	888	153,00	968,04	31,61	32,29	139,77