

М Е Н Ю

25.01.2023

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 гор блюдо	161 199/233/49	Яблоки	1 шт	14,67	70,50	0,00	0,00	17,64
			Омлет с рыбой запеченный (минт, яйцо, молоко 2,5%) овощи припущенные / масло сливочное	130/15/5	75,43	312,36	15,25	18,70	26,12
	напиток хлеб	1 53	Чай черный байховый с сахаром	200,00	2,46	53,00	0,20	0,00	13,70
			Булка Сухоложская витаминизированная	48,00	2,44	152,10	4,10	1,07	26,70
	ИТОГО:				543,00	95,00	587,96	19,55	19,77
завтрак 5-11 кл	фрукты гор блюдо	161 199/233/49	Яблоки	1 шт	14,67	70,50	0,00	0,00	17,64
			Омлет с рыбой запеченный (минт, яйцо, молоко 2,5%) овощи припущенные / масло сливочное	150/25/5	89,42	406,36	18,25	22,10	36,12
	напиток хлеб	1 53	Чай черный байховый с сахаром	200,00	2,46	53,00	0,20	0,00	13,70
			Булка Сухоложская витаминизированная	48,00	2,45	152,10	4,10	1,07	26,70
	ИТОГО:				573,00	109,00	681,96	22,55	23,17
обед 1-4 кл	подгарнир 1 блюдо	233 95/77	Овощи припущенные	30	12,59	13,60	0,50	0,70	1,24
			Суп-пюре из картофеля и кабачков, гренки	200/20	29,07	179,04	4,06	3,87	20,40
	2 блюдо	280	Индейка, тушеная с овощами в сметане	45/45	62,43	106,10	11,20	15,50	5,70
			Отварные макаронные изделия	160	13,60	209,10	5,30	6,10	30,40
	напиток	28	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	10,78	102,00	0,20	0,10	25,00
	хлеб	57	Хлеб ржаной	47	2,65	121,68	3,28	0,86	21,40
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	37	1,88	91,26	2,46	0,64	16,00
	ИТОГО:				784	133,00	822,78	27,00	27,77
обед 5-11 кл	подгарнир 1 блюдо	233 95/77	Овощи припущенные	40	16,78	20,40	0,75	1,05	1,86
			Суп-пюре из картофеля и кабачков, гренки	250/20	35,94	203,04	4,48	4,69	22,03
	2 блюдо	280	Индейка, тушеная с овощами в сметане	50/50	69,37	117,90	12,44	17,22	6,30
			Отварные макаронные изделия	180	15,29	250,92	6,36	7,30	36,48
	напиток	28	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	10,78	102,00	0,20	0,10	25,00
	хлеб	57	Хлеб ржаной	49	2,78	152,10	4,10	1,07	26,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	40	2,06	121,68	3,28	0,86	21,40
	ИТОГО:				879	153,00	968,04	31,61	32,29