

МЕНЮ

11.03.2022

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №

ДЕНЬ

5

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	калор	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	закуска	89	Сыр (порциями)	10	9,68	30	2,6	2,7	0
	гор блюдо	616	Рыба (филе минтая) отварная под маринадом	100	44,40	141,9	9,05	11,1	17,93
	гор блюдо	187	Пюре картофельное	150	25,34	189	3,3	4,8	20,6
	напиток	2	Чай с лимоном	200/7	4,09	60	0,3	0	15,2
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	50	2,49	152,1	4,1	1,07	26,7
			ИТОГО:	517	86,00	573	19,35	19,71	80,43
завтрак 5-11 кл	закуска	89	Сыр (порциями)	10	9,68	30	2,6	2,7	0
	гор блюдо	616	Рыба (филе минтая) отварная под маринадом	110	51,83	157,7	10,1	12,4	20
	гор блюдо	187	Пюре картофельное	180	30,41	226,8	4	5,8	24,8
	напиток	2	Чай с лимоном	200/7	4,09	60	0,3	0	15,2
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	60	2,99	212,94	5,74	1,5	37,4
			ИТОГО:	567	99,00	687,44	22,7	22,4	97,4
обед 1-4 кл	закуска	259	Кукуруза консервированная	20	5,96	11,6	0,44	0,08	2,2
	1 блюдо	76/77	Суп-пюре из цветной капусты, гренки	200/20	20,24	157,84	5,02	4,19	24,22
	2 блюдо	275	Тефтели из свинины в красном соусе	70/40	37,16	113,35	11	18,4	7,24
	гарнир	188	Отварные макаронные изделия	150	8,91	253	5,3	3,9	27,34
	напиток	28	Напиток из свежемороженных плодов и ягод	200	9,94	102	0,2	0,1	25
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	40	2,30	121,68	3,28	0,86	21,4
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	30	1,49	91,26	2,46	0,64	16
			ИТОГО:	770	86,00	850,73	27,66	28,13	123,4
обед 5-11 кл	закуска	259	Кукуруза консервированная	20	5,96	11,6	0,44	0,08	2,2
	1 блюдо	76/77	Суп-пюре из цветной капусты, гренки	250/20	24,91	179,04	5,68	5,09	26,8
	2 блюдо	275	Тефтели из свинины в красном соусе	80/40	43,14	126	12,2	20,4	8,04
	гарнир	188	Отварные макаронные изделия	180	10,69	303,6	6,4	4,7	32,81
	напиток	28	Напиток из свежемороженных плодов и ягод	200	9,94	102	0,2	0,1	25
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	50	2,87	152,1	4,1	1,07	26,7
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	30	1,49	91,26	2,46	0,64	16
			ИТОГО:	870	99,00	965,6	31,48	32,08	137,55