

М Е Н Ю

21.11.2024

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №			ДЕНЬ 4						
Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	ЭЦ, ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	доп блюдо	89	Сыр (порциями)	10	13,83	30,00	2,60	2,70	0,00
	гор блюдо	177/49	Каша молочная "Пять злаков" / масло сливочное	210/10	29,51	278,80	6,20	7,80	38,10
	напиток	пром	Коктейль молочный (4)	200	40,46	73,20	5,80	6,40	9,10
	доп блюдо	пром	Конфета	25	7,74	23,30	0,30	1,80	5,60
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	62,2	3,46	182,52	4,92	1,28	32,08
			ИТОГО:	517	95,00	587,82	19,82	19,98	84,88
завтрак 5-11 кл	доп блюдо	89	Сыр (порциями)	17	23,50	45,00	3,90	4,05	0,00
	гор блюдо	177/49	Каша молочная "Пять злаков" / масло сливочное	270/10	33,50	330,67	7,35	9,25	45,19
	напиток	пром	Коктейль молочный (4)	200	40,46	73,20	5,80	6,40	9,10
	доп блюдо	пром	Конфета	25	7,74	23,30	0,30	1,80	5,60
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	68,3	3,80	212,94	5,74	1,50	37,40
			ИТОГО:	590	109,00	685,11	23,09	23,00	97,29
обед 1-4 кл	закуска	120	Салат из отварной моркови с растительным маслом	60	9,29	61,00	0,70	3,60	6,10
	1 блюдо	63/81	Рассольник Ленинградский, сметана (мдж 15%)	200/5	22,94	121,30	5,55	5,70	13,10
	2 блюдо	414/37	Тефтели рыбные с рисом и шпинат (минтай) / соус молоч	75/20	53,33	113,90	8,60	10,40	5,40
	гарнир	187/233	Пюре картофельное /овощи припущенные (смесь ов	130/20	30,75	181,30	5,40	6,20	25,30
	напиток	28	Напиток из ягодной смеси	200	11,27	102,00	0,20	0,10	25,00
	хлеб	57	Хлеб ржаной (2)	48	2,94	121,68	3,28	0,86	21,40
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	44,5	2,48	121,68	3,28	0,86	21,40
			ИТОГО:	803	133,00	822,86	27,01	27,72	117,70
обед 5-11 кл	закуска	120	Салат из отварной моркови с растительным маслом	100	15,48	101,67	1,17	6,00	10,17
	1 блюдо	63/81	Рассольник Ленинградский, сметана (мдж 15%)	250/5	28,25	150,89	6,90	7,09	16,30
	2 блюдо	414/37	Тефтели рыбные с рисом и шпинат (минтай) / соус молоч	75/30	54,57	126,56	9,56	11,56	6,00
	гарнир	187/233	Пюре картофельное /овощи припущенные (смесь ов	150/30	38,49	217,56	6,48	7,44	30,36
	напиток	28	Напиток из ягодной смеси	200	11,27	102,00	0,20	0,10	25,00
	хлеб	57	Хлеб ржаной (2)	47	2,87	152,10	4,10	1,07	26,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	37,2	2,07	121,68	3,28	0,86	21,40
			ИТОГО:	924	153,00	972,46	31,69	34,12	135,93

1.Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб с добавлением витаминно - минерального 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.Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.
4.Напиток промышленного производства, обогащенный кальцием.