

М Е Н Ю

13.04.2022

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 закуска гор блюдо	161	Яблоки	1 шт	19,34	70,5	0	0	17,64
		89	Сыр (порциями)	10	10,02	30	2,6	2,7	0
	197/49/233	Омлет с картофелем запеченный, масло сливочное, овощи припущенные	130/5/20	43,02	251,8	10,4	13,5	26,3	
	напиток хлеб	10	Витаминизированное какао	200	11,69	145	3,9	3,1	25,2
		53	Булка Сухоложская витаминизированная	30	1,93	91,26	2,46	0,64	16
ИТОГО:				525	86,00	588,56	19,36	19,94	85,14
завтрак 5-11 кл	фрукты закуска гор блюдо	161	Яблоки	1 шт	19,34	70,5	0	0	17,64
		89	Сыр (порциями)	10	10,02	30	2,6	2,7	0
	197/49/233	Омлет с картофелем запеченный, масло сливочное, овощи припущенные	170/5/30	56,02	345,3	13,64	17,27	38,9	
	напиток хлеб	10	Витаминизированное какао	200	11,69	145	3,9	3,1	25,2
		53	Булка Сухоложская витаминизированная	30	1,93	91,26	2,46	0,64	16
ИТОГО:				575	99,00	682,06	22,6	23,71	97,74
обед 1-4 кл	закуска 1 блюдо	195	Свекла отварная	20	4,00	12,9	0,3	0,46	1,7
		95/77	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гренки	200/20	28,18	177,04	4,06	3,87	20,4
	2 блюдо гарнир	317	Фрикадельки из филе куриного в красном соусе	50/40	28,03	128,3	8,7	16,3	8,2
		189	Каша рассыпчатая гречневая	150	17,88	242	8,2	5,4	35,9
	напиток	1	Чай с сахаром	200	3,22	53	0,2	0	13,7
	хлеб хлеб	57	Хлеб ржаной	30	2,12	91,26	2,46	0,64	16
		53	Булка Сухоложская витаминизированная	40	2,57	121,68	3,28	0,86	21,4
	ИТОГО:				750	86,00	826,18	27,2	27,53
обед 5-11 кл	закуска 1 блюдо	195	Свекла отварная	20	4,00	12,9	0,3	0,46	1,7
		95/77	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гренки	250/20	34,72	203,04	4,48	4,69	22,03
	2 блюдо гарнир	317	Фрикадельки из филе куриного в красном соусе	50/50	30,21	142,5	8,6	18,11	9,11
		189	Каша рассыпчатая гречневая	180	21,46	306,53	10,4	6,48	45,5
	напиток	1	Чай с сахаром	200	3,22	53	0,2	0	13,7
	хлеб хлеб	57	Хлеб ржаной	40	2,82	121,68	3,28	0,86	21,4
		53	Булка Сухоложская витаминизированная	40	2,57	121,68	3,28	0,86	21,4
	ИТОГО:				850	99,00	961,33	30,54	31,46