

М Е Н Ю

11.01.2022

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №

ДЕНЬ

2

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	калор	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	фрукты	161	Яблоки	1 шт	14,99	70,5	0	0	17,64
	гор блюдо	248/51	Запеканка творожная с тыквой, сгущенное молоко	160/20	67,31	373,1	17,2	19,1	36,4
	напиток	1	Чай с сахаром	200	2,21	53	0,2	0	13,7
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	30	1,49	91,26	2,46	0,64	16
			ИТОГО:	550	86,00	587,86	19,86	19,74	83,74
завтрак 5-11 кл	фрукты	161	Яблоки	1 шт	14,99	70,5	0	0	17,64
	гор блюдо	248/51	Запеканка творожная с тыквой, сгущенное молоко	200/20	79,81	436,22	20,4	20,6	41,55
	напиток	1	Чай с сахаром	200	2,21	53	0,2	0	13,7
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	40	1,99	121,68	3,28	0,86	21,4
			ИТОГО:	600	99,00	681,4	23,88	21,42	94,29
обед 1-4 кл	закуска	127	Огурцы консервированные	20	2,49	2	0,13	0	0,33
	1 блюдо	79/81	Борщ с капустой и картофелем, сметана	200/5	16,65	107,3	1,91	4,34	13
	2 блюдо	164/33	Суфле из горбуши (горбуша, цветн кап, молоко, яйцо), соус молочный с морковью и шпинатом	60/30	33,93	185,7	13,8	16,5	20,3
	гарнир	187	Пюре картофельное	150	25,34	189	3,3	4,8	20,6
	напиток	5	Компот из свежих яблок	200	4,95	61	0,1	0,1	15,41
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	20	1,15	121,68	3,28	0,86	21,4
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	30	1,49	152,1	4,1	1,07	26,7
			ИТОГО:	715	86,00	818,78	26,62	27,67	117,74
обед 5-11 кл	закуска	127	Огурцы консервированные	20	2,49	2	0,13	0	0,33
	1 блюдо	79/81	Борщ с капустой и картофелем, сметана	250/5	20,50	131,5	2,35	5,4	16,25
	2 блюдо	164/33	Суфле из горбуши (горбуша, цветн кап, молоко, яйцо), соус молочный с морковью и шпинатом	70/30	38,01	206,33	15,3	18,3	22,56
	гарнир	187	Пюре картофельное	180	30,41	226,8	3,96	5,76	24,72
	напиток	5	Компот из свежих яблок	200	4,95	61	0,1	0,1	15,41
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	20	1,15	152,1	4,1	1,07	26,7
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	30	1,49	182,52	4,92	1,28	32,08
			ИТОГО:	805	99,00	962,25	30,89	31,94	138,05