

М Е Н Ю

29.11.2024

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №		ДЕНЬ 10							
Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	ЭЦ, ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	гор блюдо	403/33	Котлета из рыбы (минтай) / соус молочный с морковью и шпинатом	65/30	47,71	104,30	8,30	10,80	12,20
	гор блюдо	187	Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%,	150	25,44	189,00	3,30	4,80	20,60
	напиток	10	Какао витаминизированное (4)	200	18,49	145,00	3,90	3,10	15,20
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60,4	3,36	152,52	4,92	1,28	32,08
ИТОГО:				505	95,00	590,82	20,42	19,98	80,08
завтрак 5-11 кл	гор блюдо	403/33	Котлета из рыбы (минтай) / соус молочный с морковью и шпинатом	75/30	54,47	115,89	9,22	13,00	18,56
	гор блюдо	187	Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%,	190	32,22	226,80	4,00	5,76	24,72
	напиток	10	Какао витаминизированное (4)	200	18,49	145,00	3,90	3,10	15,20
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	68,7	3,82	202,94	5,74	1,50	37,40
ИТОГО:				564	109,00	690,63	22,86	23,36	95,88
обед 1-4 кл	закуска	142	Салат из отварной моркови с яблоками и растительн	60	9,92	48,00	0,60	4,00	3,90
	1 блюдо	76/77	Суп-пюре из цветной капусты, гренки	200/20	27,59	139,04	5,10	5,43	19,50
	2 блюдо	602	Мясо тушеное (свинина)	45/45	69,17	138,00	8,90	8,80	3,80
	гарнир	214	Рис отварной рассыпчатый	160	18,67	201,50	6,60	8,20	33,70
	напиток	1	Чай черный байховый с сахаром	200	2,77	53,00	0,20	0,00	13,70
	хлеб	57	Хлеб ржаной (2)	52,5	3,21	152,10	4,10	1,07	26,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	1,67	91,26	2,46	0,64	16,00
ИТОГО:				813	133,00	822,90	27,96	28,14	117,30
обед 5-11 кл	закуска	142	Салат из отварной моркови с яблоками и растительн	90	14,89	80,00	1,00	6,70	6,50
	1 блюдо	76/77	Суп-пюре из цветной капусты, гренки	250/20	34,05	170,64	6,26	6,70	23,93
	2 блюдо	602	Мясо тушеное (свинина)	50/50	76,85	153,30	9,90	9,80	4,22
	гарнир	214	Рис отварной рассыпчатый	170	19,84	241,80	7,92	9,84	40,44
	напиток	1	Чай черный байховый с сахаром	200	2,77	53,00	0,20	0,00	13,70
	хлеб	57	Хлеб ржаной (2)	47,9	2,93	152,10	4,10	1,07	26,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	1,67	91,26	2,46	0,64	16,00
ИТОГО:				908	153,00	942,10	31,84	34,75	131,49

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 витаминами А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1