

М Е Н Ю

28.01.2025

Приятного аппетита!

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

| ШКОЛА №            |             |          | ДЕНЬ 7                                              |        |        |          |       |       |        |
|--------------------|-------------|----------|-----------------------------------------------------|--------|--------|----------|-------|-------|--------|
| Прием пищи         | Раздел      | № рецепт | Наименование блюд                                   | Выход  | Цена   | ЭЦ, ккал | Б     | Ж     | У      |
| завтрак<br>1-4 кл  | фрукты      | 161      | Яблоки                                              | 1 шт   | 21,42  | 70,50    | 0,00  | 0,00  | 17,64  |
|                    | гор блюдо   | 258/51   | Запеканка творожная "Зебра" , сгущенное молоко      | 140/20 | 79,82  | 366,13   | 17,20 | 19,20 | 35,20  |
|                    | напиток     | 2        | Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон)   | 200/7  | 5,04   | 60,00    | 0,30  | 0,00  | 15,20  |
|                    | хлеб        | 53       | Булка Сухоложская Витаминизированная (1)            | 30,5   | 1,72   | 91,26    | 2,46  | 0,64  | 16,00  |
|                    |             |          | ИТОГО:                                              | 548    | 108,00 | 587,89   | 19,96 | 19,84 | 84,04  |
| завтрак<br>5-11 кл | фрукты      | 161      | Яблоки                                              | 1 шт   | 21,42  | 70,50    | 0,00  | 0,00  | 17,64  |
|                    | гор блюдо   | 258/51   | Запеканка творожная "Зебра" , сгущенное молоко      | 170/20 | 94,49  | 439,36   | 20,64 | 23,04 | 42,24  |
|                    | напиток     | 2        | Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон)   | 200/10 | 6,02   | 60,00    | 0,30  | 0,00  | 15,20  |
|                    | хлеб        | 53       | Булка Сухоложская Витаминизированная (1)            | 54,4   | 3,07   | 106,47   | 2,87  | 0,75  | 18,67  |
|                    |             |          | ИТОГО:                                              | 604    | 125,00 | 676,33   | 23,81 | 23,79 | 93,75  |
| обед<br>1-4 кл     | доп блюдо   | 279      | Цветная капуста прпущенная                          | 20     | 10,67  | 32,40    | 0,48  | 1,85  | 3,24   |
|                    | 1 блюдо     | 78       | Суп картофельный с горбушей (картофель, филе гор    | 200    | 34,59  | 139,80   | 7,20  | 6,30  | 10,80  |
|                    | 2 блюдо     | 308/40   | Тефтели (говядина,свинина) соус сметанный с тома    | 80/30  | 71,61  | 108,60   | 9,20  | 9,70  | 8,70   |
|                    | гарнир      | 188      | Отварные макаронные изделия                         | 150    | 16,64  | 235,80   | 3,90  | 6,80  | 37,40  |
|                    | напиток     | 5        | Компот из свежих яблок                              | 200    | 6,51   | 61,00    | 0,10  | 0,10  | 15,41  |
|                    | кондитерск. | пром     | Вафли                                               | 25     | 6,69   | 62,00    | 1,46  | 1,91  | 9,80   |
|                    | хлеб        | 57       | Хлеб ржаной (2)                                     | 37,3   | 2,31   | 91,26    | 2,46  | 0,64  | 16,00  |
|                    | хлеб        | 53       | Булка Сухоложская витаминизированная (1)            | 35     | 1,98   | 91,26    | 2,46  | 0,64  | 16,00  |
|                    |             |          | ИТОГО:                                              | 777    | 151,00 | 822,12   | 27,26 | 27,94 | 117,35 |
|                    |             |          |                                                     |        |        |          |       |       |        |
| обед<br>5-11 кл    | доп блюдо   | 279      | Цветная капуста прпущенная                          | 30     | 16,01  | 48,60    | 0,72  | 2,78  | 4,86   |
|                    | 1 блюдо     | 78       | Суп картофельный с горбушей (картофель, филе гор    | 250    | 43,24  | 174,75   | 9,00  | 7,88  | 13,50  |
|                    | 2 блюдо     | 308/40   | Тефтели (говядина,свинина) соус сметанный с томатом | 85/40  | 77,29  | 120,67   | 10,22 | 10,78 | 9,67   |
|                    | гарнир      | 188      | Отварные макаронные изделия                         | 180    | 19,97  | 282,96   | 4,68  | 8,16  | 44,88  |
|                    | напиток     | 5        | Компот из свежих яблок                              | 200    | 6,51   | 61,00    | 0,10  | 0,10  | 15,41  |
|                    | кондитерск. | пром     | Вафли                                               | 25     | 6,69   | 62,00    | 1,46  | 1,91  | 9,80   |
|                    | хлеб        | 57       | Хлеб ржаной (2)                                     | 50     | 3,10   | 121,68   | 3,28  | 0,86  | 21,40  |
|                    | хлеб        | 53       | Булка Сухоложская витаминизированная (1)            | 38,8   | 2,19   | 91,26    | 2,46  | 0,64  | 16,00  |
|                    |             |          | ИТОГО:                                              | 899    | 175,00 | 962,92   | 31,92 | 33,11 | 135,52 |

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.