

М Е Н Ю

16.05.2022

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

Приятного аппетита!

| ШКОЛА № | | ДЕНЬ 7 | | | | | | | |
|--------------------------------|------------|----------|---|--------|---------------|---------|-------|-------|--------|
| Прием пищи | Раздел | № рецепт | Наименование блюд | Выход | Цена | калор | Б | Ж | У |
| дети ОВЗ завтрак 1-4 кл | подгаринов | 116 | Витаминная горка (капуста квашеная) | 30 | 7,71 | 48,6 | 0,78 | 2,7 | 5 |
| | гор блюдо | 272 | Булгур с мясом и овощами (булгур, свинина, овощи) | 200 | 70,73 | 294,16 | 13,39 | 15,88 | 33,52 |
| | напиток | 2 | Чай с лимоном | 200/10 | 5,46 | 60 | 0,3 | 0 | 15,2 |
| | хлеб | 53 | Булка Сухоложская Витаминизированная | 60 | 2,10 | 182,52 | 4,92 | 1,28 | 32,08 |
| | | | ИТОГО: | 500 | 86,00 | 585,28 | 19,39 | 19,86 | 85,8 |
| дети ОВЗ обед 1-4 кл | подгаринов | 127 | Огурцы консервированные | 20 | 2,83 | 2 | 0,13 | 0 | 0,33 |
| | 1 блюдо | 54/81 | Борщ Сибирский, сметана | 200/5 | 18,42 | 104,9 | 3,27 | 3,54 | 12,8 |
| | 2 блюдо | 273/33 | Котлета из рыбы "Нежная"(минтай, морк, лук, яйцо), соус молочный с морковью и шпинатом | 90/30 | 44,90 | 181 | 14,9 | 12,4 | 22,35 |
| | гарнир | 214/233 | Рис отварной рассыпчатый, овощи припущенные | 130/30 | 25,61 | 240,83 | 4,2 | 8,8 | 26,45 |
| | сладкое | пром | Конфета | 1 шт | 6,66 | 23,3 | 0,3 | 1,8 | 5,6 |
| | напиток | пром | Сок фруктовый в потребительской упаковке | 200 | 17,85 | 91 | 0 | 0 | 24 |
| | хлеб | 57 | Хлеб ржаной | 29 | 1,99 | 91,26 | 2,46 | 0,64 | 16 |
| | хлеб | 53 | Булка Сухоложская витаминизированная | 27 | 1,74 | 91,26 | 2,46 | 0,64 | 16 |
| | | | ИТОГО: | 781 | 120,00 | 825,55 | 27,72 | 27,82 | 123,53 |
| | | | ИТОГО ЗА ДЕНЬ для детей ОВЗ 7-11 лет: | 1281 | 206,00 | 1403,83 | 47,11 | 47,68 | 209,33 |
| дети ОВЗ завтрак 5-11 кл | подгаринов | 116 | Витаминная горка (капуста квашеная) | 50 | 12,85 | 81 | 1,3 | 4,5 | 8,3 |
| | гор блюдо | 272 | Булгур с мясом и овощами (булгур, свинина, овощи) | 220 | 77,80 | 337 | 15 | 17,8 | 36,6 |
| | напиток | 2 | Чай с лимоном | 200/10 | 5,46 | 60 | 0,3 | 0 | 15,2 |
| | хлеб | 53 | Булка Сухоложская Витаминизированная | 70 | 2,89 | 212,94 | 5,74 | 1,5 | 37,4 |
| | | | ИТОГО: | 550 | 99,00 | 690,94 | 22,34 | 23,8 | 97,5 |
| дети ОВЗ обед 5-11 кл | подгаринов | 127 | Огурцы консервированные | 40 | 5,65 | 3 | 0,2 | 0 | 0,5 |
| | 1 блюдо | 54/81 | Борщ Сибирский, сметана | 250/5 | 22,63 | 128,5 | 4,05 | 4,4 | 16 |
| | 2 блюдо | 273/33 | Котлета из рыбы "Нежная"(минтай, морк, лук, яйцо), соус молочный с морковью и шпинатом | 100/30 | 49,58 | 201,11 | 16,6 | 13,8 | 24,83 |
| | гарнир | 214/233 | Рис отварной рассыпчатый, овощи припущенные | 140/40 | 30,45 | 289,01 | 5,04 | 10,57 | 31,75 |
| | сладкое | пром | Конфета | 1 шт | 6,66 | 23,3 | 0,3 | 1,8 | 5,6 |
| | напиток | пром | Сок фруктовый в потребительской упаковке | 200 | 17,85 | 91 | 0 | 0 | 24 |
| | хлеб | 57 | Хлеб ржаной | 55 | 3,88 | 152,1 | 4,1 | 1,07 | 26,7 |
| | хлеб | 53 | Булка Сухоложская витаминизированная | 36 | 2,30 | 91,26 | 2,46 | 0,64 | 16 |
| | | | ИТОГО: | 916 | 139,00 | 979,28 | 32,75 | 32,28 | 145,38 |
| | | | ИТОГО ЗА ДЕНЬ для детей ОВЗ 12 лет и старше: | 1466 | 238,00 | 1670,22 | 55,09 | 56,08 | 242,88 |