

МЕНЮ

15.10.2021

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №

ДЕНЬ 5

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	калор	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	напиток	2	Чай с лимоном	200/7	4,59	60	0,3	0	15,2
	закуска	89	Сыр (порциями)	10	8,21	30	2,6	2,7	0
	закуска	157	Масло сливочное для бутербродов	5	3,74	29	0,05	3,2	0,05
	гор блюдо	187	Пюре картофельное	150	20,77	189	3,3	4,8	20,6
	гор блюдо	617	Котлета рыбная "Морское чудо" (минтай, цветная капуста, яйцо)	80	39,10	119,3	8,84	4,82	13,53
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	20	1,12	69,52	1,64	0,4	14,03
	хлеб	53	Булка Сухолюбская Витаминизированная	31	1,47	139,04	3,28	0,86	28,06
			ИТОГО:	503	79,00	583,7	19,24	19,76	73,73
завтрак 5-11 кл	напиток	2	Чай с лимоном	200/7	4,59	60	0,3	0	15,2
	гор блюдо	617	Котлета рыбная "Морское чудо" (минтай, цветная капуста, яйцо)	100	48,87	132,56	9,82	5,36	15,03
	закуска	89	Сыр (порциями)	10	8,21	30	2,6	2,7	0
	закуска	157	Масло сливочное для бутербродов	5	3,74	29	0,05	3,2	0,05
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	20	1,12	69,52	1,64	0,4	14,03
	хлеб	53	Булка Сухолюбская Витаминизированная	40	1,93	104,28	2,46	0,64	21,04
	гор блюдо	187	Пюре картофельное	170	23,54	226,8	3,96	5,76	24,72
			ИТОГО:	552	92,00	673,7	22,7	23,5	95,21
обед 1-4 кл	1 блюдо	81	Сметана для супа	5	1,27	10,5	0,15	0,1	0
	1 блюдо	66	Суп из овощей	200	11,43	79,2	1,76	3,52	9,92
	напиток	28	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	8,45	102	0,2	0,1	25
	2 блюдо	387/31	Фрикадельки из говядины, тушеные в красном соусе	60/30	41,87	201,38	10,5	17,84	6
	закуска	259	Кукуруза консервированная	20	5,68	17,4	0,66	0,12	3,29
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	20	1,12	69,52	1,64	0,4	14,03
	хлеб	53	Булка Сухолюбская Витаминизированная	40	1,79	104,28	2,46	0,64	21,04
	гарнир	188	Отварные макаронные изделия	150	7,39	193	5,3	3,9	32,41
			ИТОГО:	725	79,00	858,48	26,77	27,74	125,22
обед 5-11 кл	1 блюдо	81	Сметана для супа	5	1,27	10,5	0,15	0,1	0
	1 блюдо	66	Суп из овощей	250	14,29	99	2,2	4,4	12,4
	напиток	28	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	8,45	102	0,2	0,1	25
	закуска	259	Кукуруза консервированная	20	5,68	17,4	0,66	0,12	3,29
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	40	2,24	139,04	3,28	0,86	28,06
	хлеб	53	Булка Сухолюбская Витаминизированная	50	2,35	173,8	4,1	1,07	35,07
	гарнир	188	Отварные макаронные изделия	180	8,87	231,6	6,36	4,68	38,89
	2 блюдо	387/31	Фрикадельки из говядины, тушеные в красном соусе	70/35	48,85	223,76	11,76	19,82	6,67
			ИТОГО:	850	92,00	964,85	31,38	32,6	138,35