

МЕНЮ

02.12.2021

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	калор	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	фрукты	161	Яблоки	1 шт	15,17	70,5	0	0	17,64
	закуска	262	Яйцо отварное	40	11,13	63	5,1	4,6	0,28
	закуска	43	Паста шоколадная для бутербродов	20	15,75	53,29	0,48	7,73	3,03
	гор блюдо	236/49	Каша молочная ассорти (рис, гречн крупа), масло	200/5	15,64	138,3	4,85	5,4	15,59
	напиток	10	Витаминизированное какао "Витошка"	200	13,59	145	3,9	3,1	25,2
	сладкое	пром	Конфета	1 шт	6,19	53,3	0,3	1,8	9,6
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	30	1,53	91,26	2,46	0,64	16
			ИТОГО:	665	79,00	614,65	17,09	23,27	87,34
завтрак 5-11 кл	фрукты	161	Яблоки	1 шт	15,17	70,5	0	0	17,64
	закуска	262	Яйцо отварное	40	11,13	63	5,1	4,6	0,28
	закуска	43	Паста шоколадная для бутербродов	30	24,13	79,94	0,72	11,6	4,55
	гор блюдо	236/49	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)	250/10	20,09	174,7	6,45	6,16	20,78
	напиток	10	Витаминизированное какао "Витошка"	200	13,59	145	3,9	3,1	25,2
	сладкое	пром	Конфета	1 шт	6,19	53,3	0,3	1,8	9,6
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	30	1,53	91,26	2,46	0,64	16
			ИТОГО:	730	92,00	677,7	18,93	27,9	94,05
обед 1-4 кл	закуска	195	Свекла отварная	50	3,07	32,2	0,76	1,17	4,24
	1 блюдо	101/77	Суп из бобовых, гренки	200/20	8,72	197,04	9,5	3,63	28,96
	2 блюдо	388	Голубцы с мясом свинины и рисом (ленив), соус кра	150/70	59,63	358,8	11,6	21,8	6,3
	напиток	1	Чай с сахаром	200	2,11	53	0,2	0	13,7
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	50	2,93	151,2	4,1	1,07	26,7
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	50	2,54	151,2	4,1	1,07	26,7
			ИТОГО:	790	79,00	945,24	30,26	28,74	106,6
обед 5-11 кл	закуска	195	Свекла отварная	60	4,61	38,64	0,9	1,4	5,1
	1 блюдо	101/77	Суп из бобовых, гренки	250/20	10,50	228,04	11,28	4,39	32,73
	2 блюдо	388	Голубцы с мясом свинины и рисом (ленив), соус кра	180/70	69,82	407,73	13,18	24,8	7,16
	напиток	1	Чай с сахаром	200	2,11	53	0,2	0	13,7
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	50	2,93	151,2	4,1	1,07	26,7
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	40	2,03	121,68	3,28	0,86	21,4
			ИТОГО:	870	92,00	1001,19	32,94	32,52	106,79
дополнит 1-4 кл	напиток	пром	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	14,28	91	0	0	24
			ИТОГО:	200	14,28	91	0	0	24