

М Е Н Ю

12.05.2023

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №

ДЕНЬ

3

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	Ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	фрукты	161	Яблоки	1 шт	15,74	70,50	0,00	0,00	17,64
		199/233/49	Омлет с рыбой запеченный (минт, яйцо, молоко 2,5%)						
	гор блюдо		Овощи припущенные / масло сливочное	130/15/5	74,30	312,36	15,25	18,70	26,12
			Чай черный байховый с сахаром	200,00	2,53	53,00	0,20	0,00	13,70
	напиток	1	Булка Сухоложская витаминизированная	50,00	2,43	152,10	4,10	1,07	26,70
хлеб	53								
			ИТОГО:	547,00	95,00	587,96	19,55	19,77	84,16
завтрак 5-11 кл	фрукты	161	Яблоки	1 шт	15,74	70,50	0,00	0,00	17,64
		199/233/49	Омлет с рыбой запеченный (минт, яйцо, молоко 2,5%)						
	гор блюдо		Овощи припущенные / масло сливочное	150/25/5	88,11	406,36	18,25	22,10	36,12
			Чай черный байховый с сахаром	200,00	2,53	53,00	0,20	0,00	13,70
	напиток	1	Булка Сухоложская витаминизированная	54,00	2,62	152,10	4,10	1,07	26,70
хлеб	53								
			ИТОГО:	581,00	109,00	681,96	22,55	23,17	94,16
обед 1-4 кл	подгарнир	233	Овощи припущенные	20	8,38	13,60	0,50	0,70	1,24
		95/77	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гренки	250/20	36,23	179,04	4,06	3,87	20,40
	1 блюдо		Индейка, тушеная с овощами в сметане	45/45	61,20	106,10	11,20	15,50	5,70
		2 блюдо	280	Отварные макаронные изделия	150	12,41	209,10	5,30	6,10
	гарнир	188	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	10,85	102,00	0,20	0,10	25,00
	напиток	28	Хлеб ржаной	43	2,29	121,68	3,28	0,86	21,40
	хлеб	57	Булка Сухоложская витаминизированная	34	1,64	91,26	2,46	0,64	16,00
	хлеб	53							
			ИТОГО:	807	133,00	822,78	27,00	27,77	120,14
обед 5-11 кл	подгарнир	233	Овощи припущенные	40	16,76	20,40	0,75	1,05	1,86
		95/77	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гренки	250/20	36,23	203,04	4,48	4,69	22,03
	1 блюдо		Индейка, тушеная с овощами в сметане	50/50	69,54	117,90	12,44	17,22	6,30
		2 блюдо	280	Отварные макаронные изделия	180	14,90	250,92	6,36	7,30
	гарнир	188	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	10,85	102,00	0,20	0,10	25,00
	напиток	28	Хлеб ржаной	50	2,67	152,10	4,10	1,07	26,70
	хлеб	57	Булка Сухоложская витаминизированная	42	2,05	121,68	3,28	0,86	21,40
	хлеб	53							
			ИТОГО:	882	153,00	968,04	31,61	32,29	139,77