

М Е Н Ю

16.12.2024

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №			ДЕНЬ 1						
Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	ЭЦ, ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	доп блюдо	пром	Вафли	25	6,25	62,00	1,46	1,91	9,80
	гор блюдо	282/202	Котлета "Домашняя"(телятина, свинина) /	70/160	80,90	316,10	13,60	16,80	34,20
	напиток	2	макаронные изделия отварные, с сыром	200/5	5,17	60,00	0,30	0,00	15,20
	хлеб	53	Чай зеленый с лимоном	47,8	2,68	152,10	4,10	1,07	26,70
			Булка Сухоложская Витаминизированная (1)						
			ИТОГО:	508	95,00	590,20	19,46	19,78	85,90
завтрак 5-11 кл	доп блюдо	пром	Вафли	25	6,25	62,00	1,46	1,91	9,80
	гор блюдо	282/202	Котлета "Домашняя"(телятина, свинина) /	90/150	93,79	359,20	15,45	19,10	36,60
	напиток	2	макаронные изделия отварные, с сыром	200/5	5,17	60,00	0,30	0,00	15,20
	хлеб	53	Чай зеленый с лимоном	67,7	3,79	212,94	5,74	1,50	37,40
			Булка Сухоложская Витаминизированная (1)						
			ИТОГО:	538	109,00	694,14	22,95	22,51	99,00
обед 1-4 кл	доп блюдо	127	Огурцы консервированные (на лимонном соке)	15	4,58	2,00	0,13	0,00	0,33
	1 блюдо	79/81	Борщ с капустой и картофелем, сметана (мдж15%)	200/5	22,68	131,50	2,35	5,40	16,25
	2 блюдо	429	Гуляш (свинина, томатн паста, лук репч, масло слив	45/45	72,69	148,00	10,40	7,62	3,80
	гарнир	189	Каша рассыпчатая гречневая	150	15,23	265,00	8,20	13,40	32,47
	напиток	15	Кисель (3)	200	13,99	67,00	0,30	0,00	28,20
	хлеб	57	Хлеб ржаной (2)	37,7	2,32	121,68	3,28	0,86	21,40
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	27	1,51	91,26	2,46	0,64	16,00
			ИТОГО:	725	133,00	826,44	27,12	27,92	118,45
обед 5-11 кл	доп блюдо	127	Огурцы консервированные (на лимонном соке)	25	7,64	3,00	0,20	0,00	0,50
	1 блюдо	79/81	Борщ с капустой и картофелем, сметана (мдж15%)	250/5	27,92	163,60	2,95	6,70	20,20
	2 блюдо	429	Гуляш (свинина, томатн паста, лук репч, масло слив	50/50	80,77	164,40	11,55	8,47	4,22
	гарнир	189	Каша рассыпчатая гречневая	180	18,27	318,00	9,84	16,08	39,00
	напиток	15	Кисель (3)	200	13,99	67,00	0,30	0,00	28,20
	хлеб	57	Хлеб ржаной (2)	38	2,34	121,68	3,28	0,86	21,40
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	37	2,07	121,68	3,28	0,86	21,40
			ИТОГО:	835	153,00	959,36	31,40	32,97	134,92

1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб с доб витам - минеральн 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 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; В1; В2; В5; С
4 Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.