

М Е Н Ю

16.10.2023

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	Ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	бутерброд гор блюдо гор блюдо напиток хлеб	89	Сыр (порциями)	10	11,23	30,00	2,60	2,70	0,00
		282/32	Котлета "Домашняя"(телятина, свинина), соус томатный	70/30	55,24	135,00	7,65	9,40	3,80
		188	Отварные макаронные изделия	160	13,91	209,10	5,30	6,10	27,40
		15	Кисель	200	11,93	67,00	0,30	0,00	28,20
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	49	2,69	152,10	4,10	1,07	26,70
			ИТОГО:	519	95,00	593,20	19,95	19,27	86,10
завтрак 5-11 кл	бутерброд гор блюдо гор блюдо напиток хлеб	89	Сыр (порциями)	10	11,23	30,00	2,60	2,70	0,00
		282/32	Котлета "Домашняя"(телятина, свинина), соус томатный	90/20	67,03	150,00	8,50	10,47	4,20
		188	Отварные макаронные изделия	180	15,65	250,92	6,36	7,30	32,90
		15	Кисель	200	11,93	67,00	0,30	0,00	28,20
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	58	3,16	182,52	4,92	1,28	32,08
			ИТОГО:	558	109,00	680,44	22,68	21,75	97,38
обед 1-4 кл	фрукты 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб хлеб	161	Яблоки	1 шт	16,96	70,50	0,00	0,00	17,64
		79/81	Борщ с капустой и картофелем, сметана (мдж15%)	200/5	18,77	131,50	2,35	5,40	16,25
		602	Мясо тушеное (свинина, томатн паста, морковь, лук)	45/45	62,71	148,00	11,85	10,26	3,80
		189/233	Каша рассыпч гречневая / овощи припуц (овощная смесь)	130/20	19,88	222,00	8,20	12,40	22,90
		28	Напиток из ягодной смеси	200	11,06	102,00	0,20	0,10	25,00
		57	Хлеб ржаной	31	1,81	91,26	2,46	0,64	16,00
		53	Булка Сухоложская витаминизированная	33	1,81	91,26	2,46	0,64	16,00
			ИТОГО:	859	133,00	856,52	27,52	29,44	117,59
обед 5-11 кл	фрукты 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб хлеб	161	Яблоки	1 шт	16,96	70,50	0,00	0,00	17,64
		79/81	Борщ с капустой и картофелем, сметана (мдж15%)	250/5	23,04	164,40	2,94	6,75	20,30
		602	Мясо тушеное (свинина, томатн паста, морковь, лук)	50/50	69,67	164,30	13,17	11,40	4,22
		189/233	Каша рассыпч гречневая / овощи припуц (овощная смесь)	150/35	27,94	266,40	9,84	14,90	27,48
		28	Напиток из ягодной смеси	200	11,06	102,00	0,20	0,10	25,00
		57	Хлеб ржаной	47	2,80	152,10	4,10	1,07	26,70
		53	Булка Сухоложская витаминизированная	28	1,53	91,26	2,46	0,64	16,00
			ИТОГО:	965	153,00	1010,96	32,71	34,86	137,34