

М Е Н Ю

05.05.2022

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 бутерброд гор блюдо напиток хлеб	161	Яблоки	1 шт	17,85	70,5	0	0	17,64
		89	Сыр (порциями)	10	10,02	30	2,6	2,7	0
		236/49	Каша молочн ассорти (рис, гречн крупа), масло слив	150/10	20,22	172,59	6,85	15,23	39,14
		пром	Коктейль молочный	200	35,70	142	5,2	5	12
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	35	2,21	91,26	2,46	0,64	16
			ИТОГО:	525	86,00	506,35	17,11	23,57	84,78
завтрак 5-11 кл	фрукты бутерброд гор блюдо напиток хлеб	161	Яблоки	1 шт	17,85	70,5	0	0	17,64
		89	Сыр (порциями)	20	20,05	30	2,6	2,7	0
		236/49	Каша молочн ассорти (рис, гречн крупа), масло слив	200/10	23,35	174,7	6,45	6,16	20,78
		пром	Коктейль молочный	200	35,70	142	5,2	5	12
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	32	2,05	121,68	3,28	0,86	21,4
			ИТОГО:	582	99,00	622,45	22,74	31,41	102,82
обед 1-4 кл	подгарниров 1 блюдо 2 блюдо напиток хлеб хлеб	195	Свекла отварная	25	5,14	12,88	0,32	0,48	1,7
		101/77	Суп из бобовых, гренки	200/20	11,58	197,04	9,5	3,63	20,2
		269	Бигус(капуста белок, свинин, морк, лук, смет, том. пас	160	55,98	250,12	9,44	20,24	26
		5	Компот из свежих яблок	200	6,75	61	0,1	0,1	15,41
		57	Хлеб ржаной	49	3,46	152,1	4,1	1,07	26,7
		53	Булка Сухоложская витаминизированная	48	3,09	152,1	4,1	1,07	26,7
			ИТОГО:	702	86,00	825,24	27,56	26,59	116,71
обед 5-11 кл	подгарниров 1 блюдо 2 блюдо напиток хлеб хлеб	195	Свекла отварная	20	4,11	12,88	0,32	0,48	1,7
		101/77	Суп из бобовых, гренки	250/20	13,97	228,04	11,3	4,39	32,73
		269	Бигус(капуста белок, свинин, морк, лук, смет, том. пас	190	66,47	411,4	15,2	28	8
		5	Компот из свежих яблок	200	6,75	61	0,1	0,1	15,41
		57	Хлеб ржаной	60	4,23	182,52	4,92	1,28	32,08
		53	Булка Сухоложская витаминизированная	60	3,47	152,1	4,1	1,07	26,7
			ИТОГО:	800	99,00	979,2	32,52	32,62	141,12