

МЕНЮ

09.09.2021

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<br>1-4 кл  | закуска   | 43       | Паста шоколадная для бутербродов                    | 15    | 11,40 | 62,19  | 0,36   | 5,8    | 2,27    |
|                    | гор блюдо | 49       | Масло для поливки блюд                              | 5     | 3,74  | 29,1   | 0,05   | 3,2    | 0,06    |
|                    | напиток   | 10       | Витаминизированное какао "Витошка"                  | 200   | 13,52 | 145    | 3,9    | 3,1    | 25,2    |
|                    | закуска   | 262      | Яйцо отварное                                       | 40    | 8,59  | 63     | 5,1    | 4,6    | 0,28    |
|                    | гор блюдо | 263      | Каша молочная рисовая с карамелизованным персиком   | 170   | 20,77 | 90,59  | 5,74   | 3,03   | 13,6    |
|                    | фрукты    | 161      | Яблоки                                              | 1 шт  | 17,49 | 84,6   | 0      | 0      | 17,64   |
|                    | хлеб      | 58       | Хлеб ржаной с отрубями                              | 20    | 1,12  | 69,52  | 1,64   | 0,4    | 14,03   |
|                    | хлеб      | 53       | Булка Сухоложская Витаминизированная                | 50    | 2,37  | 173,8  | 4,1    | 1,07   | 35,07   |
|                    |           |          | ИТОГО:                                              | 640   | 79,00 | 601,88 | 19,25  | 20,77  | 83,35   |
| завтрак<br>5-11 кл | гор блюдо | 49       | Масло для поливки блюд                              | 5     | 3,74  | 29,1   | 0,05   | 3,2    | 0,06    |
|                    | напиток   | 10       | Витаминизированное какао "Витошка"                  | 200   | 13,52 | 145    | 3,9    | 3,1    | 25,2    |
|                    | закуска   | 262      | Яйцо отварное                                       | 40    | 8,59  | 63     | 5,1    | 4,6    | 0,28    |
|                    | закуска   | 43       | Паста шоколадная для бутербродов                    | 20    | 15,20 | 82,92  | 0,48   | 7,73   | 3,03    |
|                    | гор блюдо | 263      | Каша молочная рисовая с карамелизованным персиком   | 250   | 30,55 | 132,87 | 8,42   | 4,44   | 20      |
|                    | фрукты    | 161      | Яблоки                                              | 1 шт  | 17,49 | 84,6   | 0      | 0      | 17,64   |
|                    | хлеб      | 53       | Булка Сухоложская Витаминизированная                | 60    | 2,91  | 208,56 | 4,92   | 1,28   | 42,08   |
|                    |           |          | ИТОГО:                                              | 715   | 92,00 | 682,13 | 22,05  | 24,11  | 97,61   |
| обед<br>1-4 кл     | 1 блюдо   | 101      | Суп из бобовых                                      | 200   | 6,93  | 124    | 7,12   | 3,04   | 15,06   |
|                    | 1 блюдо   | 77       | Гренки                                              | 20    | 1,52  | 73,04  | 2,38   | 0,59   | 13,9    |
|                    | хлеб      | 58       | Хлеб ржаной с отрубями                              | 40    | 2,24  | 28,06  | 3,28   | 0,86   | 28,06   |
|                    | хлеб      | 53       | Булка Сухоложская Витаминизированная                | 30    | 1,40  | 104,28 | 2,46   | 0,64   | 21,04   |
|                    | сладкое   | 1        | Чай с сахаром                                       | 200   | 2,00  | 53     | 0,2    | 0      | 13,7    |
|                    | 2 блюдо   | 31       | Соус красный основной                               | 70    | 1,98  | 24,4   | 0,3    | 1,8    | 1,67    |
|                    | закуска   | 195      | Свекла отварная                                     | 20    | 3,04  | 32,2   | 0,76   | 1,17   | 4,24    |
|                    | 2 блюдо   | 388      | Голубцы с мясом свинины и рисом (ленивые) без соуса | 150   | 59,89 | 250    | 8,8    | 18,6   | 20,6    |
|                    |           |          | ИТОГО:                                              | 730   | 79,00 | 811,64 | 27,76  | 27,36  | 117,77  |
| обед<br>5-11 кл    | 1 блюдо   | 101      | Суп из бобовых                                      | 250   | 8,66  | 155    | 8,9    | 3,8    | 18,82   |
|                    | 1 блюдо   | 77       | Гренки                                              | 20    | 1,52  | 73,04  | 2,38   | 0,59   | 13,9    |
|                    | сладкое   | 1        | Чай с сахаром                                       | 200   | 2,00  | 53     | 0,2    | 0      | 13,7    |
|                    | 2 блюдо   | 388      | Голубцы с мясом свинины и рисом (ленивые) без соуса | 180   | 71,87 | 312,5  | 11     | 23,25  | 25,75   |
|                    | 2 блюдо   | 31       | Соус красный основной                               | 70    | 1,98  | 24,4   | 0,3    | 1,8    | 1,67    |
|                    | хлеб      | 58       | Хлеб ржаной с отрубями                              | 30    | 1,68  | 104,28 | 2,46   | 0,64   | 21,04   |
|                    | хлеб      | 53       | Булка Сухоложская Витаминизированная                | 30    | 1,25  | 104,28 | 2,46   | 0,64   | 21,04   |
|                    | закуска   | 195      | Свекла отварная                                     | 20    | 3,04  | 32,2   | 0,76   | 1,17   | 4,24    |
|                    |           |          | ИТОГО:                                              | 800   | 92,00 | 959,88 | 31,502 | 32,544 | 134,778 |