

М Е Н Ю

14.10.2021

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №

ДЕНЬ

4

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	калор	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	закуска	89	Сыр (порциями)	10	8,21	30	2,6	2,7	0
	гор блюдо	257	Перловка отварная	130	5,35	159,25	3,8	3,32	26,3
	гор блюдо	233	Овощи припущенные гарнир	15	5,28	13,6	0,5	0,7	1,24
	напиток	16	Кофейный напиток с молоком	200	7,18	158,7	4,1	3,3	15,63
	гор блюдо	603	Гуляш из филе курицы	40/40	36,78	100,5	8,14	10,08	3,9
	фрукты	161	Яблоки	1 шт	14,99	70,5	0	0	17,64
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	25	1,21	104,28	2,46	0,64	21,04
				ИТОГО:	580	79,00	660	23,24	21,14
завтрак 5-11 кл	напиток	16	Кофейный напиток с молоком	200	7,18	158,7	4,1	3,3	15,63
	закуска	89	Сыр (порциями)	10	8,21	30	2,6	2,7	0
	гор блюдо	257	Перловка отварная	150	6,17	183,75	4,38	3,8	30,35
	гор блюдо	233	Овощи припущенные гарнир	20	7,04	20,4	0,75	1,05	1,86
	гор блюдо	603	Гуляш из филе курицы	50/50	45,97	156,33	12,66	15,68	6,07
	фрукты	161	Яблоки	1 шт	14,99	70,5	0	0	17,64
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	50	2,44	173,8	4,1	1,07	34,3
				ИТОГО:	650	92,00	687,08	22,59	23,57
обед 1-4 кл	1 блюдо	84	Суп - пюре из картофеля	200	15,28	126,4	3,2	4,88	17,12
	1 блюдо	77	Гренки	20	1,52	73,04	2,38	0,59	13,9
	напиток	15	Кисель витаминизированный "Амилорос"	200	10,81	67	0,3	0	28,2
	закуска	195	Морковь отварная	20	2,41	28,55	0,66	1,17	3,33
	2 блюдо	269	Бигус (капуста, свинина, морковь, лук, сметана, том. паста)	170	45,88	246,8	12,55	17,6	6,8
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	40	1,68	139,04	3,28	0,86	28,06
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	50	1,42	173,8	4,1	1,07	35,07
				ИТОГО:	700	79,00	796,79	27,29	26,4
обед 5-11 кл	1 блюдо	84	Суп - пюре из картофеля	250	19,10	158	4	6,1	21,4
	1 блюдо	77	Гренки	20	1,52	73,04	2,38	0,59	13,9
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	60	1,68	243,3	5,74	1,5	49,1
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	60	2,00	243,3	5,74	1,5	49,1
	напиток	15	Кисель витаминизированный "Амилорос"	200	10,81	67	0,3	0	28,2
	закуска	195	Морковь отварная	20	2,41	28,55	0,66	1,17	3,33
	2 блюдо	269	Бигус (капуста, свинина, морковь, лук, сметана, том. паста)	190	54,48	290,35	14,76	20,71	8
				ИТОГО:	800	92,00	949,75	32,07	31,37