

М Е Н Ю

14.09.2022

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №			ДЕНЬ 3						
Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	калор	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	фрукты гор блюдо	161 199/233/49	Яблоки	1 шк	14,28	70,50	0,00	0,00	17,64
			Омлет с рыбой запеченный (минт, яйцо, молоко 2,5% овощи припущенные / масло сливочное	140/15/5	75,20	312,36	15,25	18,70	26,12
	напиток хлеб	1 53	Чай черный байховый с сахаром	200,00	2,63	53,00	0,20	0,00	13,70
			Булка Сухоложская витаминизированная	50,00	2,89	152,10	4,10	1,07	26,70
	ИТОГО:				530,00	95,00	587,96	19,55	19,77
завтрак 5-11 кл	фрукты гор блюдо	161 199/233/49	Яблоки	1 шт	14,28	70,50	0,00	0,00	17,64
			Омлет с рыбой запеченный (минт, яйцо, молоко 2,5% овощи припущенные / масло сливочное	180/15/5	89,24	406,36	18,25	22,10	36,12
	напиток хлеб	1 53	Чай черный байховый с сахаром	200,00	2,63	53,00	0,20	0,00	13,70
			Булка Сухоложская витаминизированная	50,00	2,85	152,10	4,10	1,07	26,70
	ИТОГО:				570,00	109,00	681,96	22,55	23,17
обед 1-4 кл	подгариро 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб хлеб	195 95/77 308/31 188 28 57 53	Свекла отварная	20	2,68	12,90	0,30	0,46	1,70
			Суп-пюре из картофеля и кабачков, гренки	200/20	28,62	179,04	4,06	3,87	20,40
			Тефтели (свинина) , соус красный основной	70/30	38,25	109,30	11,50	15,70	8,20
			Отварные макаронные изделия	150	10,00	209,10	5,30	6,10	30,40
			Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	10,92	102,00	0,20	0,10	25,00
			Хлеб ржаной	42	2,70	121,68	3,28	0,86	21,40
			Булка Сухоложская витаминизированная	32	1,83	91,26	2,46	0,64	16,00
			ИТОГО:				764	95,00	825,28
обед 5-11 кл	подгариро 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб хлеб	195 95/77 308/31 188 28 57 53	Свекла отварная	20	2,68	12,90	0,30	0,46	1,70
			Суп-пюре из картофеля и кабачков, гренки	250/20	35,31	203,04	4,48	4,69	22,03
			Тефтели (свинина) , соус красный основной	80/30	43,56	140,30	13,60	18,20	9,10
			Отварные макаронные изделия	180	11,99	250,92	6,36	7,30	36,48
			Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	10,92	102,00	0,20	0,10	25,00
			Хлеб ржаной	38	2,39	121,68	3,28	0,86	21,40
			Булка Сухоложская витаминизированная	37	2,15	121,68	3,28	0,86	21,40
			ИТОГО:				855	109,00	952,52