

М Е Н Ю

24.02.2022

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 | 43 | Паста шоколадная для бутербродов | 15 | 14,11 | 40 | 0,36 | 5,8 | 2,27 |
| | гор блюдо | 603 | Гуляш из филе курицы | 45/45 | 48,81 | 83,5 | 7,44 | 4 | 1,63 |
| | гор блюдо | 191 | Рис припущенный с овощами | 150 | 13,19 | 173 | 3,6 | 5,6 | 38 |
| | напиток | 16 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 7,40 | 138,7 | 4,1 | 3,3 | 15,63 |
| | хлеб | 53 | Булка Сухоложская Витаминизированная | 50 | 2,49 | 152,1 | 4,1 | 1,07 | 26,7 |
| ИТОГО: | | | | 505 | 86,00 | 587,3 | 19,6 | 19,77 | 84,23 |
| завтрак 5-11 кл | закуска | 43 | Паста шоколадная для бутербродов | 15 | 14,11 | 40 | 0,36 | 5,8 | 2,27 |
| | гор блюдо | 603 | Гуляш из филе курицы | 55/55 | 58,67 | 92,8 | 8,3 | 4,5 | 1,9 |
| | гор блюдо | 191 | Рис припущенный с овощами | 180 | 15,83 | 207,6 | 4,32 | 6,7 | 45,6 |
| | напиток | 16 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 7,40 | 138,7 | 4,1 | 3,3 | 15,63 |
| | хлеб | 53 | Булка Сухоложская Витаминизированная | 60 | 2,99 | 182,52 | 4,92 | 1,28 | 32,08 |
| ИТОГО: | | | | 565 | 99,00 | 661,62 | 22 | 21,58 | 97,48 |
| обед 1-4 кл | закуска | 195 | Морковь отварная | 20 | 2,57 | 11,4 | 0,26 | 0,47 | 1,33 |
| | 1 блюдо | 63/81 | Рассольник Ленинградский, сметана | 200/5 | 16,88 | 118,5 | 2,55 | 3,7 | 16,8 |
| | 2 блюдо | 611 | Курица тушеная с картофелем и овощами | 170 | 48,47 | 322,15 | 15,1 | 21,4 | 19 |
| | напиток | 15 | Кисель витаминизированный | 200 | 12,72 | 67 | 0,3 | 0 | 28,2 |
| | хлеб | 58 | Хлеб ржаной с отрубями | 50 | 2,87 | 152,1 | 4,1 | 1,07 | 26,7 |
| хлеб | 53 | Булка Сухоложская витаминизированная | 50 | 2,49 | 152,1 | 4,1 | 1,07 | 26,7 | |
| ИТОГО: | | | | 725 | 86,00 | 823,25 | 26,41 | 27,71 | 118,73 |
| обед 5-11 кл | закуска | 195 | Морковь отварная | 30 | 3,85 | 17,1 | 0,39 | 0,72 | 2,01 |
| | 1 блюдо | 63/81 | Рассольник Ленинградский, сметана | 250/5 | 20,52 | 145,5 | 3,15 | 4,6 | 21 |
| | 2 блюдо | 611 | Курица тушеная с картофелем и овощами | 200 | 55,40 | 429,6 | 20,2 | 28,6 | 25,4 |
| | напиток | 15 | Кисель витаминизированный | 200 | 12,72 | 67 | 0,3 | 0 | 28,2 |
| | хлеб | 58 | Хлеб ржаной с отрубями | 70 | 4,02 | 212,94 | 5,74 | 1,5 | 37,4 |
| хлеб | 53 | Булка Сухоложская витаминизированная | 50 | 2,49 | 152,1 | 4,1 | 1,07 | 26,7 | |
| ИТОГО: | | | | 805 | 99,00 | 1024,24 | 33,88 | 36,49 | 140,71 |