

М Е Н Ю

14.01.2025

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №			ДЕНЬ 7						
Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	ЭЦ, ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	фрукты гор блюдо напиток хлеб	161	Яблоки	1 шт	21,99	70,50	0,00	0,00	17,64
		258/51	Запеканка творожная "Зебра" , сгущенное молоко	140/20	79,29	366,13	17,20	19,20	35,20
		2	Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон)	200/7	5,05	60,00	0,30	0,00	15,20
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	29,8	1,67	91,26	2,46	0,64	16,00
			ИТОГО:	551	108,00	587,89	19,96	19,84	84,04
завтрак 5-11 кл	фрукты гор блюдо напиток хлеб	161	Яблоки	1 шт	21,99	70,50	0,00	0,00	17,64
		258/51	Запеканка творожная "Зебра" , сгущенное молоко	170/20	93,95	439,36	20,64	23,04	42,24
		2	Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон)	200/10	6,03	60,00	0,30	0,00	15,20
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	54	3,03	106,47	2,87	0,75	18,67
			ИТОГО:	608	125,00	676,33	23,81	23,79	93,75
обед 1-4 кл	доп блюдо	279	Цветная капуста прпущенная	25	13,33	32,40	0,48	1,85	3,24
	1 блюдо	78	Суп картофельный с горбушей (картофель, филе гор	200	35,11	139,80	7,20	6,30	10,80
	2 блюдо	308/40	Тефтели (говядина,свинина) соус сметанный с тома	80/30	68,73	108,60	9,20	9,70	8,70
	гарнир	188	Отварные макаронные изделия	150	16,96	235,80	3,90	6,80	37,40
	напиток	5	Компот из свежих яблок	200	6,51	61,00	0,10	0,10	15,41
	кондитерск.	пром	Вафли	25	6,25	62,00	1,46	1,91	9,80
	хлеб	57	Хлеб ржаной (2)	35	2,15	91,26	2,46	0,64	16,00
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	35	1,96	91,26	2,46	0,64	16,00
			ИТОГО:	780	151,00	822,12	27,26	27,94	117,35
обед 5-11 кл	доп блюдо	279	Цветная капуста прпущенная	30	15,99	48,60	0,72	2,78	4,86
	1 блюдо	78	Суп картофельный с горбушей (картофель, филе гор	250	43,89	174,75	9,00	7,88	13,50
	2 блюдо	308/40	Тефтели (говядина,свинина) соус сметанный с томатом	90/30	76,77	120,67	10,22	10,78	9,67
	гарнир	188	Отварные макаронные изделия	180	20,35	282,96	4,68	8,16	44,88
	напиток	5	Компот из свежих яблок	200	6,51	61,00	0,10	0,10	15,41
	кондитерск.	пром	Вафли	25	6,25	62,00	1,46	1,91	9,80
	хлеб	57	Хлеб ржаной (2)	50	3,08	121,68	3,28	0,86	21,40
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	38,5	2,16	91,26	2,46	0,64	16,00
			ИТОГО:	894	175,00	962,92	31,92	33,11	135,52

1.Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо; кальций)
2.Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо; кальций)
3.Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.