

МЕНЮ

17.09.2021

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №

ДЕНЬ 5

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	калор	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	напиток	2	Чай с лимоном	200/7	4,72	60	0,3	0	15,2
	закуска	89	Сыр (порциями)	10	8,21	30	2,6	2,7	0
	закуска	157	Масло сливочное для бутербродов	5	3,74	29	0,05	3,2	0,05
	гор блюдо	187	Пюре картофельное*	150	20,77	189	3,3	4,8	20,6
	гор блюдо	617	Котлета рыбная "Морское чудо" (минтай, цветная капуста, яй	80	38,46	119,3	8,84	4,82	13,53
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	20	1,12	69,52	1,64	0,4	14,03
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	41	1,98	139,04	3,28	0,86	28,06
			ИТОГО:	513	79,00	583,7	19,24	19,76	73,73
завтрак 5-11 кл	напиток	2	Чай с лимоном	200/7	4,72	60	0,3	0	15,2
	гор блюдо	617	Котлета рыбная "Морское чудо" (минтай, цветная капуста, яй	100	48,08	132,56	9,82	5,36	15,03
	закуска	89	Сыр (порциями)	10	8,21	30	2,6	2,7	0
	закуска	157	Масло сливочное для бутербродов	5	3,74	29	0,05	3,2	0,05
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	20	1,12	69,52	1,64	0,4	14,03
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	30	1,21	104,28	2,46	0,64	21,04
	гор блюдо	187	Пюре картофельное*	180	24,92	226,8	3,96	5,76	24,72
			ИТОГО:	552	92,00	673,7	22,7	23,5	95,21
обед 1-4 кл	1 блюдо	81	Сметана для супа	5	1,27	10,5	0,15	0,1	0
	1 блюдо	66	Суп из овощей*	200	11,21	79,2	1,76	3,52	9,92
	напиток	28	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	8,45	102	0,2	0,1	25
	2 блюдо	387/31	Фрикадельки из говядины, тушеные в красном соусе	60/30	41,87	201,38	10,5	17,84	6
	закуска	259	Кукуруза консервированная	20	5,68	17,4	0,66	0,12	3,29
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	20	1,12	69,52	1,64	0,4	14,03
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	42	2,01	104,28	2,46	0,64	21,04
	гарнир	188	Отварные макаронные изделия	140	7,39	193	5,3	3,9	32,41
			ИТОГО:	717	79,00	858,48	26,77	27,74	125,22
обед 5-11 кл	1 блюдо	81	Сметана для супа	5	1,27	10,5	0,15	0,1	0
	1 блюдо	66	Суп из овощей*	250	14,01	99	2,2	4,4	12,4
	напиток	28	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	8,45	102	0,2	0,1	25
	закуска	259	Кукуруза консервированная	20	5,68	17,4	0,66	0,12	3,29
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	50	2,80	104,28	2,46	0,64	21,04
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	43	2,07	104,28	2,46	0,64	21,04
	гарнир	188	Отварные макаронные изделия	180	8,87	231,6	6,36	4,68	38,89
	2 блюдо	387/31	Фрикадельки из говядины, тушеные в красном соусе	70/35	48,85	223,76	11,76	19,82	6,67
			ИТОГО:	853	92,00	964,85	31,38	32,6	138,35