

М Е Н Ю

09.09.2024

Приятного аппетита!

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

| ШКОЛА №               |           |          | ДЕНЬ 6                                                  |       |        |          |       |       |        |
|-----------------------|-----------|----------|---------------------------------------------------------|-------|--------|----------|-------|-------|--------|
| Прием пищи            | Раздел    | № рецепт | Наименование блюд                                       | Выход | Цена   | ЭЦ, ккал | Б     | Ж     | У      |
| завтрак<br><br>1-4 кл | доп блюдо | 89       | Сыр (порциями)                                          | 10    | 13,48  | 30,00    | 2,60  | 2,70  | 0,00   |
|                       | гор блюдо | 282/32   | Котлета "Домашняя"( говядина, свинина), соус томат      | 70/30 | 61,40  | 145,00   | 8,60  | 9,40  | 8,40   |
|                       | гор блюдо | 249      | Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, мор        | 160   | 14,13  | 207,60   | 3,80  | 6,60  | 35,70  |
|                       | напиток   | 1        | Чай черный байховый с сахаром                           | 200   | 2,92   | 53,00    | 0,20  | 0,00  | 13,70  |
|                       | хлеб      | 53       | Булка Сухоложская Витаминизированная (1)                | 55,2  | 3,07   | 152,10   | 4,10  | 1,07  | 26,70  |
| ИТОГО:                |           |          |                                                         | 525   | 95,00  | 587,70   | 19,30 | 19,77 | 84,50  |
| завтрак<br>5-11 кл    | доп блюдо | 89       | Сыр (порциями)                                          | 18    | 24,26  | 45,00    | 3,90  | 4,05  | 0,00   |
|                       | гор блюдо | 282/32   | Котлета "Домашняя"( говядина, свинина), соус томат      | 70/40 | 62,73  | 177,20   | 10,51 | 11,49 | 10,27  |
|                       | гор блюдо | 249      | Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, мор        | 180   | 15,90  | 249,12   | 4,56  | 7,92  | 42,84  |
|                       | напиток   | 1        | Чай черный байховый с сахаром                           | 200   | 2,92   | 53,00    | 0,20  | 0,00  | 13,70  |
|                       | хлеб      | 53       | Булка Сухоложская Витаминизированная (1)                | 57,4  | 3,19   | 152,10   | 4,10  | 1,07  | 26,70  |
| ИТОГО:                |           |          |                                                         | 565   | 109,00 | 676,42   | 23,27 | 24,53 | 93,51  |
| обед<br>1-4 кл        | фрукты    | 161      | Яблоки                                                  | 1 шт  | 20,16  | 70,50    | 0,00  | 0,00  | 17,64  |
|                       | 1 блюдо   | 69       | Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, м        | 200   | 15,88  | 101,90   | 4,60  | 5,44  | 7,80   |
|                       | 2 блюдо   | 428      | Плов (рис, свинина, морковь, лук репчатый, растительное | 210   | 72,16  | 315,87   | 15,80 | 20,50 | 28,30  |
|                       | напиток   | пром     | Сок фруктовый в потребительской упаковке                | 200   | 20,23  | 91,00    | 0,00  | 0,00  | 24,00  |
|                       | хлеб      | 57       | Хлеб ржаной (2)                                         | 47,5  | 2,90   | 152,10   | 4,10  | 1,07  | 26,70  |
|                       | хлеб      | 53       | Булка Сухоложская витаминизированная (1)                | 30    | 1,67   | 91,26    | 2,46  | 0,64  | 16,00  |
| ИТОГО:                |           |          |                                                         | 842   | 133,00 | 822,63   | 26,96 | 27,65 | 120,44 |
| обед<br>5-11 кл       | фрукты    | 161      | Яблоки                                                  | 1 шт  | 20,16  | 70,50    | 0,00  | 0,00  | 17,64  |
|                       | 1 блюдо   | 69       | Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, м        | 250   | 19,85  | 127,40   | 5,75  | 6,80  | 9,75   |
|                       | 2 блюдо   | 428      | Плов (рис, свинина, морковь, лук репчатый, растительное | 255   | 87,63  | 421,16   | 21,07 | 27,33 | 35,38  |
|                       | напиток   | пром     | Сок фруктовый в потребительской упаковке                | 200   | 20,23  | 91,00    | 0,00  | 0,00  | 24,00  |
|                       | хлеб      | 57       | Хлеб ржаной (2)                                         | 48    | 2,93   | 152,10   | 4,10  | 1,07  | 26,70  |
|                       | хлеб      | 53       | Булка Сухоложская витаминизированная (1)                | 39,6  | 2,20   | 121,68   | 3,28  | 0,86  | 21,40  |
| ИТОГО:                |           |          |                                                         | 947   | 153,00 | 983,84   | 34,20 | 36,06 | 134,87 |

1.Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)  
2.Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)  
3.Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.