

М Е Н Ю

21.12.2021

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №

ДЕНЬ

2

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	калор	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	фрукты гор блюдо напиток хлеб	161	Яблоки	1 шт	13,15	70,5	0	0	17,64
		248/51	Запеканка творожная с тыквой, сгущен молоко	150/20	62,21	373,1	17,2	19,1	36,4
		1	Чай с сахаром	200	2,11	53	0,2	0	13,7
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	30	1,53	91,26	2,46	0,64	16
			ИТОГО:	530	79,00	587,86	19,86	19,74	83,74
завтрак 5-11 кл	фрукты гор блюдо напиток хлеб	161	Яблоки	1 шт	13,15	70,5	0	0	17,64
		248/51	Запеканка творожная с тыквой, сгущен молоко	180/20	74,71	436,22	20,4	20,56	41,55
		1	Чай с сахаром	200	2,11	53	0,2	0	13,7
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	40	2,03	121,68	3,28	0,86	21,4
			ИТОГО:	570	92,00	681,4	23,88	21,42	94,29
обед 1-4 кл	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб хлеб	127	Огурцы консервированные	20	2,12	2	0,13	0	0,33
		79/81	Борщ с капустой и картофелем, сметана	200/5	14,58	107,3	1,91	4,34	13
		414	Тефтели рыбные (горбуша) с рисом и шпинатом в м	60/30	31,68	185,7	13,8	16,5	20,3
		187	Пюре картофельное	150	21,02	189	3,3	4,8	20,6
		5	Компот из свежих яблок	200	4,72	61	0,1	0,1	15,41
		58	Хлеб ржаной с отрубями	40	2,34	121,68	3,28	0,86	21,4
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	50	2,54	152,1	4,1	1,07	26,7
			ИТОГО:	755	79,00	818,78	26,62	27,67	117,74
обед 5-11 кл	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб хлеб	127	Огурцы консервированные	20	2,12	2	0,13	0	0,33
		79/81	Борщ с капустой и картофелем, сметана	250/5	17,91	131,5	2,35	5,4	16,25
		414	Тефтели рыбные (горбуша) с рисом и шпиним в мол с	70/30	36,05	206,33	15,33	18,33	22,56
		187	Пюре картофельное	180	25,22	226,8	3,96	5,76	24,72
		5	Компот из свежих яблок	200	4,72	61	0,1	0,1	15,41
		58	Хлеб ржаной с отрубями	50	2,93	152,1	4,1	1,07	26,7
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	60	3,05	182,52	4,92	1,28	32,08
			ИТОГО:	865	92,00	962,25	30,89	31,94	138,05