

М Е Н Ю

12.10.2023

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №

ДЕНЬ

9

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	Ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	фрукты яйцо гор блюдо напиток хлеб	161	Яблоки	1 шт	19,56	70,50	0,00	0,00	17,64
		262	Яйцо отварное	40	10,81	63,00	5,10	4,60	0,28
		236/49	Каша молочная ассорти (рис, греча), масло сливочн	250/10	26,46	162,59	4,85	9,20	28,59
		пром	Коктейль молочный	200	35,70	142,00	5,20	5,00	12,00
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	51	2,47	152,10	4,10	1,07	26,70
			ИТОГО:	724	95,00	590,19	19,25	19,87	85,21
завтрак 5-11 кл	фрукты бутерброд яйцо гор блюдо напиток хлеб	161	Яблоки	1 шт	19,56	70,50	0,00	0,00	17,64
		157	Масло сливочное для бутербродов	11	12,07	58,00	0,10	6,40	0,10
		262	Яйцо отварное	40	10,81	63,00	5,10	4,60	0,28
		236/49	Каша молочная ассорти (рис, греча), масло сливочн	270/10	27,70	203,24	8,06	11,50	39,10
		пром	Коктейль молочный	200	35,70	142,00	5,20	5,00	12,00
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	65	3,16	152,10	4,10	1,07	26,70
			ИТОГО:	765	109,00	688,84	22,56	28,57	95,82
обед 1-4 кл	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб хлеб	109	Салат из свежей капусты	60	4,24	48,60	0,78	2,70	5,00
		76/77	Суп-пюре из цветной капусты, гренки	200/20	24,07	153,04	5,98	6,43	26,46
		602	Мясо тушеное (свинина)	45/45	57,99	138,00	11,85	13,80	3,80
		274/233	Булгур /овощи припущенные (овощная смесь)	140/25	32,51	198,80	3,70	3,40	25,10
		28	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	10,99	102,00	0,20	0,10	25,00
		57	Хлеб ржаной	33	1,75	91,26	2,46	0,64	16,00
		53	Булка Сухоложская витаминизированная	30	1,45	91,26	2,46	0,64	16,00
			ИТОГО:	798	133,00	822,96	27,43	27,71	117,36
обед 5-11 кл	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб хлеб	109	Салат из свежей капусты	110	7,77	81,00	1,30	4,50	8,33
		76/77	Суп-пюре из цветной капусты, гренки	250/20	29,70	181,30	7,50	8,04	29,08
		602	Мясо тушеное (свинина)	50/50	64,43	164,30	13,17	11,40	4,22
		274/233	Булгур /овощи припущенные (овощная смесь)	150/30	36,17	218,60	4,44	4,08	30,12
		28	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	10,99	102,00	0,20	0,10	25,00
		57	Хлеб ржаной	47	2,49	121,68	3,28	0,86	21,40
		53	Булка Сухоложская витаминизированная	30	1,45	91,26	2,46	0,64	16,00
			ИТОГО:	937	153,00	960,14	32,35	29,62	134,15