

М Е Н Ю

26.09.2024

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	ЭЦ, ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	гор блюдо	168/31	Шницель (говядина,свинина) соус красный основной	75/30	59,32	101,60	8,40	8,70	8,70
	гор блюдо	188/271	Отварные макаронные изделия /кабачки тушеные	130/25	20,78	175,30	3,90	6,10	27,20
	напиток	2	Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон)	200/7	5,21	138,70	4,10	3,30	15,63
	доп блюдо	пром	Конфета	22	6,81	23,30	0,30	1,80	5,60
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	51,8	2,88	152,10	4,10	1,07	26,70
ИТОГО:				541	95,00	591,00	20,80	20,97	83,83
завтрак 5-11 кл	гор блюдо	168/31	Шницель (говядина,свинина) соус красный основной	85/20	66,70	112,89	9,33	9,67	9,67
	гор блюдо	188/271	Отварные макаронные изделия /кабачки тушеные	150/35	26,11	210,36	4,68	7,32	32,64
	напиток	2	Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон)	200/10	6,18	138,70	4,10	3,30	15,63
	доп блюдо	пром	Конфета	22	6,81	23,30	0,30	1,80	5,60
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	57,7	3,20	182,52	4,92	1,28	32,08
ИТОГО:				580	109,00	667,77	23,33	23,37	95,62
обед 1-4 кл	1 блюдо	54/81	Борщ Сибирский , сметана	200/5	19,49	112,80	4,20	4,52	10,80
	2 блюдо	387/40	Фрикадельки из мяса говядины /соус сметанный с томатом	70/35	71,62	158,00	10,85	13,80	8,80
	гарнир	274/233	Булгур / овощи припущенные (овощная смесь)	130/20	30,98	278,80	6,10	7,90	45,10
	напиток	5	Компот из свежих яблок	200	6,32	61,00	0,10	0,10	15,41
	хлеб	57	Хлеб ржаной (2)	43,4	2,65	121,68	3,28	0,86	21,40
ИТОГО:				738	133,00	823,54	26,99	27,82	117,51
обед 5-11 кл	1 блюдо	54/81	Борщ Сибирский , сметана	250/5	23,94	140,31	5,22	5,62	13,43
	2 блюдо	387/40	Фрикадельки из мяса говядины /соус сметанный с томатом	80/20	79,24	175,56	12,06	15,33	9,78
	гарнир	274/233	Булгур / овощи припущенные (овощная смесь)	150/30	38,42	334,56	7,32	9,48	54,12
	напиток	5	Компот из свежих яблок	200	6,32	61,00	0,10	0,10	15,41
	хлеб	57	Хлеб ржаной (2)	55	3,36	152,10	4,10	1,07	26,70
ИТОГО:				821	153,00	954,79	31,26	32,24	135,44

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.