

М Е Н Ю

11.03.2025

Приятного аппетита!

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



ШКОЛА №

ДЕНЬ 7

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	ЭЦ, ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	фрукты гор блюдо напиток хлеб	161	Яблоки	1 шт	21,42	70,50	0,00	0,00	17,64
		258/51	Запеканка творожная "Зебра" , сгущенное молоко	140/20	79,82	366,13	17,20	19,20	35,20
		2	Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон)	200/7	5,04	60,00	0,30	0,00	15,20
		53	Булка Сухооложская Витаминизированная (1)	30,5	1,72	91,26	2,46	0,64	16,00
ИТОГО:				548	108,00	587,89	19,96	19,84	84,04
завтрак 5-11 кл	фрукты гор блюдо напиток хлеб	161	Яблоки	1 шт	21,42	70,50	0,00	0,00	17,64
		258/51	Запеканка творожная "Зебра" , сгущенное молоко	170/20	94,49	439,36	20,64	23,04	42,24
		2	Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон)	200/10	6,02	60,00	0,30	0,00	15,20
		53	Булка Сухооложская Витаминизированная (1)	54,4	3,07	106,47	2,87	0,75	18,67
ИТОГО:				604	125,00	676,33	23,81	23,79	93,75
обед 1-4 кл	доп блюдо 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток кондитерск. хлеб хлеб	279	Цветная капуста прпущенная	20	10,67	32,40	0,48	1,85	3,24
		78	Суп картофельный с горбушей (картофель, филе гор)	200	34,59	139,80	7,20	6,30	10,80
		308/40	Тефтели (говядина, свинина) соус сметанный с томат	80/30	71,61	108,60	9,20	9,70	8,70
		188	Отварные макаронные изделия	150	16,64	235,80	3,90	6,80	37,40
		5	Компот из свежих яблок	200	6,51	61,00	0,10	0,10	15,41
		пром	Вафли	25	6,69	62,00	1,46	1,91	9,80
		57	Хлеб ржаной (2)	37,3	2,31	91,26	2,46	0,64	16,00
		53	Булка Сухооложская витаминизированная (1)	35	1,98	91,26	2,46	0,64	16,00
ИТОГО:				777	151,00	822,12	27,26	27,94	117,35
обед 5-11 кл	доп блюдо 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток кондитерск. хлеб хлеб	279	Цветная капуста прпущенная	30	16,01	48,60	0,72	2,78	4,86
		78	Суп картофельный с горбушей (картофель, филе гор)	250	43,24	174,75	9,00	7,88	13,50
		308/40	Тефтели (говядина, свинина) соус сметанный с томатом	85/40	77,29	120,67	10,22	10,78	9,67
		188	Отварные макаронные изделия	180	19,97	282,96	4,68	8,16	44,88
		5	Компот из свежих яблок	200	6,51	61,00	0,10	0,10	15,41
		пром	Вафли	25	6,69	62,00	1,46	1,91	9,80
		57	Хлеб ржаной (2)	50	3,10	121,68	3,28	0,86	21,40
		53	Булка Сухооложская витаминизированная (1)	38,8	2,19	91,26	2,46	0,64	16,00
ИТОГО:				899	175,00	962,92	31,92	33,11	135,52

1. Булка Сухооложская 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.