

МЕНЮ

12.10.2021

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	гор блюдо	51	сгущенное молоко для пудингов и запеканок	20	7,42	57,5	1,4	1,6	10,5
	гор блюдо	248	Запеканка творожная со свежими ягодами	140	58,20	259	13,8	11,2	23,67
	напиток	1	Чай с сахаром	200	2,00	53	0,2	0	13,7
	закуска	142	Витаминная горк (морковь, яблоки)	60	8,29	113	1	6,6	11,56
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	20	1,12	69,52	1,64	0,4	14,03
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	60	1,97	104,28	2,46	0,64	21,04
			ИТОГО:	500	79,00	609,9	20,5	20,44	83,73
завтрак 5-11 кл	гор блюдо	51	сгущенное молоко для пудингов и запеканок	20	7,42	57,5	1,4	1,6	10,5
	гор блюдо	248	Запеканка творожная со свежими ягодами	170	70,67	345,33	18,4	14,93	31,56
	напиток	1	Чай с сахаром	200	2,00	53	0,2	0	13,7
	закуска	142	Витаминная горк (морковь, яблоки)	60	8,29	113	1	6,6	11,56
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	40	1,68	104,28	2,46	0,64	21,04
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	60	1,94	104,28	2,46	0,64	21,04
			ИТОГО:	550	92,00	686,23	25,1	24,2	95,39
обед 1-4 кл	1 блюдо	79	Борщ с капустой и картофелем	200	13,26	96,8	1,76	4,24	13
	1 блюдо	81	Сметана для супа	5	1,27	10,5	0,15	0,1	0
	сладкое	5	Компот из свежих яблок	200	5,32	61	0,1	0,1	15,41
	гарнир	187	Пюре картофельное	150	20,77	189	3,3	4,8	20,6
	закуска	127	Огурцы консервированные	20	2,12	3	0,2	0	0,5
	2 блюдо	612	Зразы из цыпленка-бройлера с луком и яйцом	70	32,40	165,7	15,8	16,97	24,3
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	45	2,18	173,8	4,1	1,07	35,07
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	30	1,68	104,28	2,46	0,64	21,04
			ИТОГО:	720	79,00	812	27,05	27,68	117,83
обед 5-11 кл	1 блюдо	79	Борщ с капустой и картофелем	250	16,57	121	2,2	5,3	16,2
	1 блюдо	81	Сметана для супа	5	1,27	10,5	0,15	0,1	0
	сладкое	5	Компот из свежих яблок	200	5,32	61	0,1	0,1	15,41
	2 блюдо	612	Зразы из цыпленка-бройлера с луком и яйцом	90	41,66	184,11	17,56	18,86	27
	закуска	127	Огурцы консервированные	20	2,12	3	0,2	0	0,5
	гарнир	187	Пюре картофельное	160	22,15	226,8	3,96	5,76	24,72
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	30	1,12	104,28	2,46	0,64	21,04
	хлеб		Булка Сухоложская Витаминизированная	45	1,00	173,8	4,1	1,07	35,07
			ИТОГО:	800	92,00	950,21	31,55	32,05	136,19