

М Е Н Ю

26.04.2023

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №			ДЕНЬ 3						
Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	Ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	фрукты	161	Яблоки	1 шт	13,60	70,50	0,00	0,00	17,64
	гор блюдо	199/233/49	Омлет с рыбой запеченный (минт, яйцо, молоко2,5%)						
			овощи припущенные / масло сливочное	130/15/5	76,57	312,36	15,25	18,70	26,12
	напиток	1	Чай черный байховый с сахаром	200,00	2,46	53,00	0,20	0,00	13,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	47,00	2,37	152,10	4,10	1,07	26,70
ИТОГО:				524,00	95,00	587,96	19,55	19,77	84,16
завтрак 5-11 кл	фрукты	161	Яблоки	1 шт	13,60	70,50	0,00	0,00	17,64
	гор блюдо	199/233/49	Омлет с рыбой запеченный (минт, яйцо, молоко2,5%)						
			овощи припущенные / масло сливочное	150/25/5	90,32	406,36	18,25	22,10	36,12
	напиток	1	Чай черный байховый с сахаром	200,00	2,46	53,00	0,20	0,00	13,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	52,00	2,62	152,10	4,10	1,07	26,70
ИТОГО:				559,00	109,00	681,96	22,55	23,17	94,16
обед 1-4 кл	подгарнир	233	Овощи припущенные	30	12,59	13,60	0,50	0,70	1,24
	1 блюдо	95/77	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гренки	200/20	29,34	179,04	4,06	3,87	20,40
	2 блюдо	280	Индейка, тушеная с овощами в сметане	45/45	62,59	106,10	11,20	15,50	5,70
	гарнир	188	Отварные макаронные изделия	160	13,41	209,10	5,30	6,10	30,40
	напиток	28	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	10,78	102,00	0,20	0,10	25,00
	хлеб	57	Хлеб ржаной	46	2,53	121,68	3,28	0,86	21,40
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	35	1,76	91,26	2,46	0,64	16,00
	ИТОГО:			781	133,00	822,78	27,00	27,77	120,14
обед 5-11 кл	подгарнир	233	Овощи припущенные	40	16,78	20,40	0,75	1,05	1,86
	1 блюдо	95/77	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гренки	250/20	36,29	203,04	4,48	4,69	22,03
	2 блюдо	280	Индейка, тушеная с овощами в сметане	50/50	69,55	117,90	12,44	17,22	6,30
	гарнир	188	Отварные макаронные изделия	180	15,09	250,92	6,36	7,30	36,48
	напиток	28	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	10,78	102,00	0,20	0,10	25,00
	хлеб	57	Хлеб ржаной	45	2,48	152,10	4,10	1,07	26,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	41	2,03	121,68	3,28	0,86	21,40
	ИТОГО:			876	153,00	968,04	31,61	32,29	139,77