

М Е Н Ю

30.01.2024

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	Ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	фрукты гор блюдо напиток хлеб	161	Яблоки	1 шт	18,65	70,50	0,00	0,00	17,64
		247/51	Запеканка из творога с яблоками, сгущенное молоко	140/20	66,21	303,10	13,20	15,90	34,60
		16	Кофейный напиток с молоком	200	8,38	138,70	4,10	3,30	15,63
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	30,7	1,76	91,26	2,46	0,64	16,00
			ИТОГО:	556	95,00	603,56	19,76	19,84	83,87
завтрак 5-11 кл	фрукты гор блюдо напиток хлеб	161	Яблоки	1 шт	18,65	70,50	0,00	0,00	17,64
		247/51	Запеканка из творога с яблоками, сгущенное молоко	170/20	78,73	363,72	15,84	19,10	41,52
		16	Кофейный напиток с молоком	200	8,38	138,70	4,10	3,30	15,63
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	56,5	3,24	121,68	3,28	0,86	21,40
			ИТОГО:	612	109,00	694,60	23,22	23,26	96,19
обед 1-4 кл	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир сладкое напиток хлеб хлеб	271	Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста,	60	18,75	32,40	0,48	2,04	3,24
		54/81	Борщ Сибирский, сметана	200/5	17,68	102,80	3,20	3,52	7,80
		414	Тефтели рыбные с рисом и шпинатом/ соус молочный	80/30	51,36	101,90	12,40	13,46	8,60
		187	Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, пшеница)	150	22,67	189,00	3,30	4,80	20,60
		пром	Конфета	24	7,14	23,30	0,30	1,80	5,60
		28	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	9,44	102,00	0,20	0,10	25,00
		57	Хлеб ржаной	53	3,29	152,10	4,10	1,07	26,70
		53	Булка Сухоложская витаминизированная	46,5	2,67	121,68	3,28	0,86	21,40
			ИТОГО:	849	133,00	825,18	27,26	27,65	118,94
обед 5-11 кл	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир сладкое напиток хлеб хлеб	271	Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста,	100	31,25	54,00	0,80	3,40	5,40
		54/81	Борщ Сибирский, сметана	250/5	21,67	127,87	4,00	4,38	9,70
		414	Тефтели рыбные с рисом и шпинатом/ соус молочный	80/20	50,31	114,22	13,98	15,00	10,30
		187	Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, пшеница)	180	27,20	226,80	3,96	5,76	24,72
		пром	Конфета	24	7,14	23,30	0,30	1,80	5,60
		28	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	9,44	102,00	0,20	0,10	25,00
		57	Хлеб ржаной	50	3,10	152,10	4,10	1,07	26,70
		53	Булка Сухоложская витаминизированная	50,4	2,89	152,10	4,10	1,07	26,70
			ИТОГО:	959	153,00	952,39	31,44	32,58	134,12