

М Е Н Ю

01.04.2022

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №

ДЕНЬ

5

| Прием пищи | Раздел | № рецепт | Наименование блюд | Выход | Цена | калор | Б | Ж | У |
|--------------------|-----------|----------|---|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| завтрак 1-4 кл | закуска | 89 | Сыр (порциями) | 10 | 10,02 | 30 | 2,6 | 2,7 | 0 |
| | гор блюдо | 401/39 | Суфле "Рыбка" (минтай), соус сметанный | 70/30 | 43,22 | 141,9 | 9,05 | 11,1 | 17,93 |
| | гор блюдо | 187 | Пюре картофельное | 150 | 24,47 | 189 | 3,3 | 4,8 | 20,6 |
| | напиток | 2 | Чай с лимоном | 200/7 | 5,26 | 60 | 0,3 | 0 | 15,2 |
| | хлеб | 53 | Булка Сухоложская Витаминизированная | 50 | 3,03 | 152,1 | 4,1 | 1,07 | 26,7 |
| | | | ИТОГО: | 517 | 86,00 | 573 | 19,35 | 19,71 | 80,43 |
| завтрак 5-11 кл | закуска | 89 | Сыр (порциями) | 10 | 10,02 | 30 | 2,6 | 2,7 | 0 |
| | гор блюдо | 401/39 | Суфле "Рыбка" (минтай), соус сметанный | 80/30 | 50,72 | 157,7 | 10,1 | 12,4 | 20 |
| | гор блюдо | 187 | Пюре картофельное | 180 | 29,36 | 226,8 | 4 | 5,8 | 24,8 |
| | напиток | 2 | Чай с лимоном | 200/7 | 5,26 | 60 | 0,3 | 0 | 15,2 |
| | хлеб | 53 | Булка Сухоложская Витаминизированная | 60 | 3,64 | 212,94 | 5,74 | 1,5 | 37,4 |
| | | | ИТОГО: | 567 | 99,00 | 687,44 | 22,74 | 22,4 | 97,4 |
| обед 1-4 кл | закуска | 233 | Овощи припущенные | 20 | 7,90 | 11,6 | 0,44 | 0,08 | 2,2 |
| | 1 блюдо | 76/77 | Суп-пюре из цветной капусты, гренки | 200/20 | 22,84 | 157,84 | 5,02 | 4,19 | 24,22 |
| | 2 блюдо | 275 | Тефтели из свинины в красном соусе | 50/40 | 31,01 | 113,35 | 11 | 18,4 | 7,24 |
| | гарнир | 188 | Отварные макаронные изделия | 150 | 9,06 | 253 | 5,3 | 3,9 | 27,34 |
| | напиток | 28 | Напиток из свежемороженых плодов и ягод | 200 | 10,70 | 102 | 0,2 | 0,1 | 25 |
| | хлеб | 57 | Хлеб ржаной | 40 | 2,67 | 121,68 | 3,28 | 0,86 | 21,4 |
| | хлеб | 53 | Булка Сухоложская витаминизированная | 30 | 1,82 | 91,26 | 2,46 | 0,64 | 16 |
| | | | | ИТОГО: | 750 | 86,00 | 850,73 | 27,66 | 28,13 |
| обед 5-11 кл | закуска | 233 | Овощи припущенные | 20 | 7,90 | 11,6 | 0,44 | 0,08 | 2,2 |
| | 1 блюдо | 76/77 | Суп-пюре из цветной капусты, гренки | 250/20 | 28,07 | 179,04 | 5,68 | 5,09 | 26,8 |
| | 2 блюдо | 275 | Тефтели из свинины в красном соусе | 60/40 | 36,30 | 126 | 12,2 | 20,4 | 8,04 |
| | гарнир | 188 | Отварные макаронные изделия | 180 | 10,87 | 303,6 | 6,4 | 4,7 | 32,81 |
| | напиток | 28 | Напиток из свежемороженых плодов и ягод | 200 | 10,70 | 102 | 0,2 | 0,1 | 25 |
| | хлеб | 57 | Хлеб ржаной | 50 | 3,34 | 152,1 | 4,1 | 1,07 | 26,7 |
| | хлеб | 53 | Булка Сухоложская витаминизированная | 30 | 1,82 | 91,26 | 2,46 | 0,64 | 16 |
| | | | | ИТОГО: | 850 | 99,00 | 965,6 | 31,48 | 32,08 |