

М Е Н Ю

20.09.2022

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	калор	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	фрукты гор блюдо напиток хлеб	161	Яблоки	1 шт	14,28	70,50	0,00	0,00	17,64
		258/51	Запеканка творожная "Зебра" , сгущенное молоко	130/20	76,14	373,10	17,20	19,10	36,40
		1	Чай с сахаром	200,00	2,63	53,00	0,20	0,00	13,70
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	34,00	1,95	91,26	2,46	0,64	16,00
			ИТОГО:	504,00	95,00	587,86	19,86	19,74	83,74
завтрак 5-11 кл	фрукты гор блюдо напиток хлеб	161	Яблоки	1 шт	14,28	70,50	0,00	0,00	17,64
		258/51	Запеканка творожная "Зебра" , сгущенное молоко	150/25	89,77	422,85	19,50	21,60	41,25
		1	Чай с сахаром	200,00	2,63	53,00	0,20	0,00	13,70
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	40,00	2,32	121,68	3,28	0,86	21,40
			ИТОГО:	555,00	109,00	668,03	22,98	22,46	93,99
обед 1-4 кл	подгарниров 1 блюдо 2 блюдо напиток хлеб хлеб	195	Свекла отварная	30	4,02	12,90	0,30	0,46	1,70
		78	Уха (картоф, сайра консервир, лук, морк,масло раст	200/30	35,92	199,44	5,58	5,47	28,02
		269	Бигус(капуста белокочанн, свинина, морк, лук)	150	42,23	223,17	12,00	19,30	13,68
		5	Компот из свежих яблос	200	5,83	61,00	0,10	0,10	15,41
		57	Хлеб ржаной	61	3,93	182,52	4,92	1,28	32,08
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	53	3,07	152,10	4,10	1,07	26,70
			ИТОГО:	724	95,00	831,13	27,00	27,68	117,59
обед 5-11 кл	подгарниров 1 блюдо 2 блюдо напиток хлеб хлеб	195	Свекла отварная	20	2,68	12,90	0,30	0,46	1,70
		78	Уха (картоф, сайра консервир, лук, морк,масло раст	250/40	44,90	249,30	7,00	6,84	35,03
		269	Бигус(капуста белокочанн, свинина, морк, лук)	200	49,32	297,56	16,00	25,70	18,24
		5	Компот из свежих яблос	200	5,83	61,00	0,10	0,10	15,41
		57	Хлеб ржаной	56	3,60	182,52	4,92	1,28	32,08
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	46	2,67	152,10	4,10	1,07	26,70
			ИТОГО:	812	109,00	955,38	32,42	35,45	129,16