

М Е Н Ю

06.10.2023

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 | Ккал | Б | Ж | У |
| завтрак 1-4 кл | бутерброд гор блюдо напиток хлеб | 89 | Сыр (порциями) | 15 | 16,85 | 45,00 | 3,90 | 4,05 | 0,00 |
| | | 428/127 | Жаркое по-домашнему/ огурец консервированный | 200/40 | 67,01 | 246,70 | 7,30 | 11,40 | 36,04 |
| | | 16 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 8,01 | 138,70 | 4,10 | 3,30 | 15,63 |
| | | 53 | Булка Сухоложская Витаминизированная | 65 | 3,13 | 182,52 | 4,92 | 1,28 | 32,08 |
| ИТОГО: | | | | 520 | 95,00 | 612,92 | 20,22 | 20,03 | 83,75 |
| завтрак 5-11 кл | бутерброд гор блюдо напиток хлеб | 89 | Сыр (порциями) | 15 | 16,85 | 45,00 | 3,90 | 4,05 | 0,00 |
| | | 428/127 | Жаркое по-домашнему/ огурец консервированный | 250/35 | 81,33 | 308,38 | 10,13 | 14,25 | 45,05 |
| | | 16 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 8,01 | 138,70 | 4,10 | 3,30 | 15,63 |
| | | 53 | Булка Сухоложская Витаминизированная | 58 | 2,81 | 182,52 | 4,92 | 1,28 | 32,08 |
| ИТОГО: | | | | 558 | 109,00 | 674,60 | 23,05 | 22,88 | 92,76 |
| обед 1-4 кл | закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб хлеб | 155 | Салат из пекинской капусты с кукурузой | 60 | 12,34 | 34,20 | 0,54 | 2,70 | 1,15 |
| | | 63/81 | Рассольник Ленинградский, сметана (мдж 15%) | 200/5 | 19,19 | 138,50 | 2,55 | 3,70 | 13,80 |
| | | 429 | Гуляш (свинина, лук репч, том паста, масло сливочн | 50/50 | 65,16 | 181,00 | 15,10 | 14,20 | 8,10 |
| | | 214/233 | Рис отварной рассыпчатый /овощи припущенные (ов | 140/20 | 20,71 | 219,50 | 3,60 | 6,00 | 34,30 |
| | | 15 | Кисель | 200 | 11,93 | 67,00 | 0,30 | 0,00 | 28,20 |
| | | 57 | Хлеб ржаной | 37 | 1,97 | 91,26 | 2,46 | 0,64 | 16,00 |
| | | 53 | Булка Сухоложская витаминизированная | 35 | 1,70 | 91,26 | 2,46 | 0,64 | 16,00 |
| ИТОГО: | | | | 797 | 133,00 | 822,72 | 27,01 | 27,88 | 117,55 |
| обед 5-11 кл | закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб хлеб | 155 | Салат из пекинской капусты с кукурузой | 100 | 20,57 | 57,00 | 0,90 | 4,50 | 1,92 |
| | | 63/81 | Рассольник Ленинградский, сметана (мдж 15%) | 250/5 | 23,56 | 173,13 | 3,19 | 4,63 | 17,25 |
| | | 429 | Гуляш (свинина, лук репч, том паста, масло сливочн | 50/50 | 65,16 | 201,10 | 16,80 | 15,80 | 9,00 |
| | | 214/233 | Рис отварной рассыпчатый /овощи припущенные (ов | 160/30 | 26,65 | 263,40 | 4,32 | 7,20 | 41,16 |
| | | 15 | Кисель | 200 | 11,93 | 67,00 | 0,30 | 0,00 | 28,20 |
| | | 57 | Хлеб ржаной | 65 | 3,43 | 182,52 | 4,92 | 1,28 | 32,08 |
| | | 53 | Булка Сухоложская витаминизированная | 35 | 1,70 | 91,26 | 2,46 | 0,64 | 16,00 |
| ИТОГО: | | | | 945 | 153,00 | 1035,41 | 32,89 | 34,05 | 145,61 |