

М Е Н Ю

18.12.2024

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	ЭЦ, ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	фрукты	161	Яблоки	1 шт	17,02	70,50	0,00	0,00	17,64
	гор блюдо	612/249	Зразы из цыпленка-бройлера с луком и яйцом/ каша гречневая рассыпчатая с овощами	70/150	67,71	287,10	12,10	15,62	35,20
	напиток	16	Кофейный напиток с молоком	200	8,01	108,70	4,10	3,30	10,63
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	40,3	2,26	121,68	3,28	0,86	21,40
ИТОГО:				590	95,00	587,98	19,48	19,78	84,87
завтрак 5-11 кл	фрукты	161	Яблоки	1 шт	17,02	70,50	0,00	0,00	17,64
	гор блюдо	612/249	Зразы из цыпленка-бройлера с луком и яйцом/ каша гречневая рассыпчатая с овощами	85/170	80,88	358,88	15,13	19,53	44,00
	напиток	16	Кофейный напиток с молоком	200	8,01	108,70	4,10	3,30	10,63
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	55,2	3,09	152,10	4,10	1,07	26,70
ИТОГО:				640	109,00	690,18	23,33	23,90	98,97
обед 1-4 кл	1 блюдо	95/77	Суп-пюре из картофеля и кабачков , гренки	200/20	33,09	149,04	4,06	8,50	15,40
	2 блюдо	602	Курица, тушеная с овощами	45/45	61,64	138,10	9,80	10,30	5,20
	гарнир	214/279	Рис отварной рассыпчатый /цветная капуста припуш	140/15	26,53	201,50	6,60	6,90	33,70
	напиток	5	Компот из свежих яблок	200	6,15	61,00	0,10	0,10	15,41
	хлеб	57	Хлеб ржаной (2)	51,7	3,18	152,10	4,10	1,07	26,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	43	2,41	121,68	3,28	0,86	21,40
ИТОГО:				760	133,00	823,42	27,94	27,73	117,81
обед 5-11 кл	1 блюдо	95/77	Суп-пюре из картофеля и кабачков , гренки	250/20	40,92	182,91	5,00	10,43	18,90
	2 блюдо	602	Курица, тушеная с овощами	50/50	68,49	153,44	10,89	11,44	5,78
	гарнир	214/279	Рис отварной рассыпчатый /цветная капуста припуш	160/20	31,84	241,80	7,92	8,28	40,44
	напиток	5	Компот из свежих яблок	200	6,15	61,00	0,10	0,10	15,41
	хлеб	57	Хлеб ржаной (2)	58	3,57	182,52	4,92	1,28	32,08
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	36,2	2,03	121,68	3,28	0,86	21,40
ИТОГО:				844	153,00	943,35	32,11	32,39	134,01

1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб с добавлением вит - минеральн комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо; кальций)
2 Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо; кальций)
3 Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.