

М Е Н Ю

19.04.2024

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №

ДЕНЬ

10

| Прием пищи | Раздел | № рецепт | Наименование блюд | Выход | Цена | Ккал | Б | Ж | У |
|--------------------|---------------|----------|---|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| завтрак 1-4 кл | гор блюдо | 617/37 | Котлета из рыбы "Морское чудо"/ соус молочный с м | 70/30 | 45,60 | 105,10 | 8,30 | 9,80 | 5,20 |
| | гор блюдо | 187/пром | Пюре картофельное) / икра кабачковая | 130/20 | 27,00 | 156,30 | 3,10 | 5,85 | 21,30 |
| | напиток | 10 | Витаминизированное какао | 200 | 18,60 | 145,00 | 3,90 | 3,10 | 25,20 |
| | хлеб | 53 | Булка Сухоложская Витаминизированная | 66,2 | 3,80 | 182,52 | 4,92 | 1,28 | 32,08 |
| | ИТОГО: | | | 516 | 95,00 | 588,92 | 20,22 | 20,03 | 83,78 |
| завтрак 5-11 кл | гор блюдо | 617/37 | Котлета из рыбы "Морское чудо"(минтай, цветная ка | 80/30 | 51,63 | 128,50 | 10,15 | 12,00 | 6,40 |
| | гор блюдо | 187/пром | Пюре картофельное) / икра кабачковая | 160/30 | 34,93 | 187,56 | 3,72 | 7,02 | 25,56 |
| | напиток | 10 | Витаминизированное какао | 200 | 18,60 | 145,00 | 3,90 | 3,10 | 25,20 |
| | хлеб | 53 | Булка Сухоложская Витаминизированная | 67 | 3,84 | 212,94 | 5,74 | 1,50 | 37,40 |
| | ИТОГО: | | | 567 | 109,00 | 674,00 | 23,51 | 23,62 | 94,56 |
| обед 1-4 кл | закуска | 142 | Салат из отварной моркови с яблоками и растительн | 60 | 8,48 | 48,00 | 0,60 | 4,00 | 3,90 |
| | 1 блюдо | 69 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 15,18 | 114,40 | 4,60 | 5,44 | 10,80 |
| | 2 блюдо | 601 | Плов (рис, говядина, морковь, лук репчатый, расте | 190 | 84,84 | 330,87 | 14,20 | 16,50 | 30,30 |
| | напиток | пром | Сок фруктовый в потребительской упаковке | 200 | 19,04 | 91,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 |
| | хлеб | 57 | Хлеб ржаной | 50 | 3,10 | 152,10 | 4,10 | 1,07 | 26,70 |
| | хлеб | 53 | Булка Сухоложская Витаминизированная | 41,2 | 2,36 | 121,68 | 3,28 | 0,86 | 21,40 |
| ИТОГО: | | | 741 | 133,00 | 858,05 | 26,78 | 27,87 | 117,10 | |
| обед 5-11 кл | закуска | 142 | Салат из отварной моркови с яблоками и растительн | 110 | 16,18 | 80,00 | 1,00 | 6,70 | 6,50 |
| | 1 блюдо | 69 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 18,97 | 133,00 | 5,80 | 6,80 | 13,50 |
| | 2 блюдо | 601 | Плов (рис, говядина, морковь, лук репчатый, расте | 210 | 93,77 | 411,16 | 19,00 | 19,00 | 47,40 |
| | напиток | пром | Сок фруктовый в потребительской упаковке | 200 | 19,04 | 91,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 |
| | хлеб | 57 | Хлеб ржаной | 50 | 3,10 | 152,10 | 4,10 | 1,07 | 26,70 |
| | хлеб | 53 | Булка Сухоложская Витаминизированная | 33,8 | 1,94 | 91,26 | 2,46 | 0,64 | 16,00 |
| ИТОГО: | | | 854 | 153,00 | 958,52 | 32,36 | 34,21 | 134,10 | |