

МЕНЮ

03.10.2025

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	ЭЦ, ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	гор блюдо	273/187/233	Котлета из рыбы "Нежная" (минтай)/ Пюре картофельное /овощи припущенные (смесь ов	80/130/20	89,09	280,54	10,70	14,30	34,80
	напиток	16	Кофейный напиток с молоком	200/10	8,84	108,70	4,10	3,30	18,60
	кондитерско	пром	Вафли	25	6,69	62,00	1,46	1,91	9,80
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный (1)	41,8	3,38	138,00	3,16	0,32	20,80
	ИТОГО:			507	108,00	589,24	19,42	19,83	84,00
завтрак 5-11 кл	гор блюдо	273/187/233	Котлета из рыбы "Нежная" (минтай)/ Пюре картофельное /овощи припущенные (смесь ов	95/160/20	105,50	329,33	12,60	16,80	40,85
	напиток	16	Кофейный напиток с молоком	200/10	8,84	108,70	4,10	3,30	18,60
	кондитерско	пром	Вафли	25	6,69	62,00	1,46	1,91	9,80
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный (1)	49	3,97	172,50	3,95	0,40	26,00
	ИТОГО:			559	125,00	672,53	22,11	22,41	95,25
обед 1-4 кл	закуска	109	Салат из свежей капусты	80	10,19	57,60	0,48	5,34	1,56
	1 блюдо	63/81	Рассольник Ленинградский, сметана	200/5	29,38	121,30	5,55	5,70	13,10
	2 блюдо	429	Гуляш (свинина)	90	76,19	138,00	11,73	9,30	6,40
	гарнир	188	Отварные макаронные изделия	150	16,64	235,80	3,90	6,80	43,20
	напиток	28	Напиток из ягодной смеси	200	12,61	102,00	0,20	0,10	25,00
	хлеб	пром	Хлеб ржаной (2)	35	3,08	68,55	2,76	0,45	13,00
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный (1)	36	2,91	103,50	2,37	0,24	15,60
	ИТОГО:			796	151,00	826,75	26,99	27,93	117,86
обед 5-11 кл	закуска	109	Салат из свежей капусты	120	15,28	96,00	0,80	8,90	2,60
	1 блюдо	63/81	Рассольник Ленинградский, сметана	250/5	36,26	150,90	6,90	7,10	16,30
	2 блюдо	429	Гуляш (свинина)	100	84,66	153,30	13,03	10,30	7,10
	гарнир	188	Отварные макаронные изделия	180	19,97	263,00	4,70	8,16	51,84
	напиток	28	Напиток из ягодной смеси	200	12,61	102,00	0,20	0,10	25,00
	хлеб	пром	Хлеб ржаной (2)	40	3,52	91,40	3,68	0,60	17,28
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный (1)	33,4	2,70	103,50	2,37	0,24	15,60
	ИТОГО:			928	175,00	960,10	31,68	35,40	135,72

1.Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)

2.Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)

3.Для приготовления блюд используется йодированная соль.