

МЕНЮ

17.01.2022

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	закуска	116	Витаминная горка (капуста квашеная)	50	11,22	48,6	0,78	2,7	5
	гор блюдо	272	Булгур с мясом и овощами (булгур, свинина, овощи)	180	59,07	294,16	13,4	15,9	18,52
	напиток	15	Кисель витаминизированный	200	12,72	67	0,3	0	28,2
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	60	2,99	182,52	4,92	1,28	32,08
			ИТОГО:	490	86,00	592,28	19,39	19,86	83,8
завтрак 5-11 кл	закуска	116	Витаминная горка (капуста квашеная)	70	15,71	81	1,3	4,5	8,3
	гор блюдо	272	Булгур с мясом и овощами (булгур, свинина, овощи)	200	67,58	327	15	17,8	20,6
	напиток	15	Кисель витаминизированный	200	12,72	67	0,3	0	28,2
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	60	2,99	182,52	4,92	1,28	32,08
			ИТОГО:	530	99,00	657,52	21,52	23,58	89,18
обед 1-4 кл	закуска	127	Огурцы консервированные	20	2,49	2	0,13	0	0,33
	1 блюдо	54/81	Борщ Сибирский, сметана	200/5	15,58	104,9	3,27	3,54	12,8
	2 блюдо	273	Котлета из рыбы "Нежная"(минтай, морковь, лук, яйц	90	40,16	181	14,9	12,4	22,35
	гарнир	214/233	Рис отварной рассыпчатый, овощи припущенные	120/30	22,35	250,83	4,2	10,7	36,45
	напиток	1	Чай с сахаром	200	2,21	53	0,2	0	13,7
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	30	1,72	91,26	2,46	0,64	16
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	30	1,49	91,26	2,46	0,64	16
			ИТОГО:	725	86,00	774,25	27,62	27,92	117,63
обед 5-11 кл	закуска	127	Огурцы консервированные	30	3,74	3	0,21	0	0,51
	1 блюдо	54/81	Борщ Сибирский, сметана	250/5	19,16	128,5	4,05	4,4	16
	2 блюдо	273	Котлета из рыбы "Нежная"(минтай, морковь, лук, яйц	100	44,62	201,11	16,6	13,8	24,83
	гарнир	214/233	Рис отварной рассыпчатый, овощи припущенные	140/40	24,91	301	5,04	12,8	43,74
	напиток	1	Чай с сахаром	200	2,21	53	0,2	0	13,7
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	50	2,87	152,1	4,1	1,07	26,7
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	30	1,49	91,26	2,46	0,64	16
			ИТОГО:	845	99,00	929,97	32,66	32,75	141,48