

МЕНЮ

31.03.2022

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №			ДЕНЬ 4						
Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	калор	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	закуска	43	Паста шоколадная для бутербродов	10	9,37	40	0,36	5,8	2,27
	гор блюдо	603	Гуляш из филе курицы	45/45	51,62	83,5	7,44	4	1,63
	гор блюдо	191	Рис припущенный с овощами	150	13,67	173	3,6	5,6	38
	напиток	16	Кофейный напиток с молоком	200	7,70	138,7	4,1	3,3	15,63
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	60	3,64	152,1	4,1	1,07	26,7
			ИТОГО:	510	86,00	587,3	19,6	19,77	84,23
завтрак 5-11 кл	закуска	43	Паста шоколадная для бутербродов	10	9,37	40	0,36	5,8	2,27
	гор блюдо	603	Гуляш из филе курицы	50/50	61,29	92,8	8,3	4,5	1,9
	гор блюдо	191	Рис припущенный с овощами	180	16,40	207,6	4,32	6,7	45,6
	напиток	16	Кофейный напиток с молоком	200	7,70	138,7	4,1	3,3	15,63
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	70	4,24	212,94	5,74	1,5	37,4
			ИТОГО:	560	99,00	692,04	22,82	21,8	102,8
обед 1-4 кл	закуска	195	Морковь отварная	20	3,21	11,4	0,26	0,47	1,33
	1 блюдо	63/81	Рассольник Ленинградский, сметана	200/5	18,73	118,5	2,55	3,7	16,8
	2 блюдо	611	Курица тушеная с картофелем и овощами	160	51,15	322,15	15,1	21,4	19
	напиток	2	Чай с лимоном	200/7	5,26	60	0,3	0	15,2
	хлеб	57	Хлеб ржаной	60	4,01	152,1	4,1	1,07	26,7
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	60	3,64	152,1	4,1	1,07	26,7
			ИТОГО:	712	86,00	823,25	26,41	27,71	118,73
обед 5-11 кл	закуска	195	Морковь отварная	20	3,21	11,14	0,26	0,47	1,33
	1 блюдо	63/81	Рассольник Ленинградский, сметана	250/5	22,33	145,5	3,15	4,6	21
	2 блюдо	611	Курица тушеная с картофелем и овощами	200	60,49	429,6	20,2	28,6	25,4
	напиток	2	Чай с лимоном	200/7	5,26	60	0,3	0	15,2
	хлеб	57	Хлеб ржаной	70	4,68	212,94	5,74	1,5	37,4
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	50	3,03	152,1	4,1	1,07	26,7
			ИТОГО:	802	99,00	1011,54	33,75	36,24	127,03