

М Е Н Ю

14.11.2024

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №			ДЕНЬ 9						
Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	ЭЦ, ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	гор блюдо	308/31	Тефтели (говядина,свинина) соус красный основной	70/30	56,13	101,60	7,40	8,70	8,70
	гор блюдо	188/271	Отварные макаронные изделия /кабачки тушеные	130/25	21,75	175,30	3,90	6,10	30,60
	напиток	16	Кофейный напиток с молоком	200	8,17	108,70	4,10	3,30	10,63
	доп блюдо	пром	Печенье	40	6,43	89,63	1,38	6,33	12,42
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	45,3	2,52	121,68	3,28	0,86	21,40
ИТОГО:				540	95,00	596,91	20,06	25,29	83,75
завтрак 5-11 кл	гор блюдо	308/31	Тефтели (говядина,свинина) соус красный основной	80/30	63,98	112,89	8,22	9,67	9,67
	гор блюдо	188/271	Отварные макаронные изделия /кабачки тушеные	150/35	27,23	210,36	4,68	7,32	36,72
	напиток	16	Кофейный напиток с молоком	200	8,17	108,70	4,10	3,30	10,63
	доп блюдо	пром	Печенье	40	6,43	89,63	1,38	6,33	12,42
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	57,3	3,19	152,10	4,10	1,07	26,70
ИТОГО:				592	109,00	673,68	22,48	27,69	96,14
обед 1-4 кл	1 блюдо	54/81	Борщ Сибирский , сметана	200/5	20,95	112,80	4,20	4,52	10,80
	2 блюдо	612/40	Зразы из свинины с луком и яйцом /соус сметанный	75/20	59,22	151,40	10,85	13,80	8,80
	гарнир	274/233	Булгур / овощи припущенные (овощная смесь)	130/25	34,18	278,80	6,10	7,90	32,30
	напиток	15	Кисель (4)	200	13,99	67,00	0,30	0,00	28,20
	хлеб	57	Хлеб ржаной (2)	44,3	2,71	121,68	3,28	0,86	21,40
ИТОГО:				734	133,00	822,94	27,19	27,72	117,50
обед 5-11 кл	1 блюдо	54/81	Борщ Сибирский , сметана	250/5	25,76	140,31	5,22	5,62	13,43
	2 блюдо	612/40	Зразы из свинины с луком и яйцом /соус сметанный	85/30	68,11	168,22	12,10	15,30	9,78
	гарнир	274/233	Булгур / овощи припущенные (овощная смесь)	150/30	39,93	334,56	7,32	9,48	38,76
	напиток	15	Кисель (4)	200	13,99	67,00	0,30	0,00	28,20
	хлеб	57	Хлеб ржаной (2)	56	3,42	152,10	4,10	1,07	26,70
ИТОГО:				838	153,00	953,45	31,50	32,11	132,87

1.Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб с добавлением витаминно - минерального 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.
4.Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; B1; B2; B5; C