

М Е Н Ю

23.01.2024

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №

ДЕНЬ 2

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	Ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	фрукты гор блюдо напиток хлеб	161	Яблоки	1 шт	15,83	70,50	0,00	0,00	17,64
		276/51	Запеканка творожная с тыквой , сгущенное молоко	140/20	73,59	313,30	15,20	18,30	25,80
		1	Чай с сахаром	200	2,82	53,00	0,20	0,00	13,70
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	48,1	2,76	152,10	4,10	1,07	26,70
		ИТОГО:			548	95,00	588,90	19,50	19,37
завтрак 5-11 кл	фрукты гор блюдо напиток хлеб	161	Яблоки	1 шт	15,60	70,50	0,00	0,00	17,64
		276/51	Запеканка творожная с тыквой , сгущенное молоко	170/20	87,29	373,80	17,50	21,90	34,16
		1	Чай с сахаром	200	2,82	53,00	0,20	0,00	13,70
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	57,3	3,29	182,52	4,92	1,28	32,08
		ИТОГО:			585	109,00	679,82	22,62	23,18
обед 1-4 кл	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб хлеб	116	Салат из квашеной капусты (капуста квашеная, лук	60	10,24	48,60	0,80	2,70	5,00
		169	Суп рыбный с рисом и яйцом (минтай)	200	26,79	120,24	6,32	7,47	10,40
		308/40	Тефтели (говядина, свинина) /соус сметанный с том	70/30	56,32	104,20	9,30	10,65	8,39
		187	Пюре картофельное (карт, молоко, масл слив)	160	24,18	189,00	3,30	4,80	20,60
		28	Напиток из ягодной смеси	200	9,44	102,00	0,20	0,10	25,00
		57	Хлеб ржаной	55	3,41	152,10	4,10	1,07	26,70
		53	Булка Сухоложская витаминизированная	45,7	2,62	121,68	3,28	0,86	21,40
ИТОГО:			821	133,00	837,82	27,30	27,65	117,49	
обед 5-11 кл	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб хлеб	116	Салат из квашеной капусты (капуста квашеная, лук	110	18,78	81,00	1,30	4,50	8,33
		169	Суп рыбный с рисом и яйцом (минтай)	250	33,49	150,30	7,90	9,34	13,00
		308/40	Тефтели (говядина, свинина) /соус сметанный с том	70/40	57,59	115,80	10,33	11,83	9,32
		187	Пюре картофельное (карт, молоко, масл слив)	180	27,20	226,80	3,96	5,76	24,72
		28	Напиток из ягодной смеси	200	9,44	102,00	0,20	0,10	25,00
		57	Хлеб ржаной	65	4,03	182,52	4,92	1,28	32,08
		53	Булка Сухоложская витаминизированная	43	2,47	121,68	3,28	0,86	21,40
ИТОГО:			958	153,00	980,10	31,89	33,67	133,85	