М Е Н Ю

30.11.2021

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №

ДЕНЬ

8

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	калор	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	фрукты гор блюдо напиток хлеб	161	Яблоки	1 шт	13,15	70,5	0	0	17,64
		270/51	Запеканка из творога с морковью, сгущенн молоко	150/20	60,60	365,71	16,7	19,18	35,4
		1	Чай с лимоном	200/7	3,72	60	0,3	0	15,2
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	30	1,53	91,26	2,46	0,64	16
			ИТОГО:	537	79,00	587,47	19,46	19,82	84,24
завтрак 5-11 кл	фрукты гор блюдо напиток хлеб	161	Яблоки	1 шт	13,15	70,5	0	0	17,64
		270/51	Запеканка из творога с морковью, сгущенн молоко	200/20	73,60	468,45	21,8	25,04	43,7
		1	Чай с лимоном	200/7	3,72	60	0,3	0	15,2
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	30	1,53	91,26	2,46	0,64	16
			ИТОГО:	587	92,00	690,21	24,56	25,68	92,54
обед 1-4 кл	закуска 1 блюдо 2 блюдо напиток хлеб хлеб	233	Овощи припущенные	20	6,48	13,6	0,5	0,7	1,24
		99/77	Суп томатный с фасолью и овощами, сметана	200/5	17,35	193,04	5,98	6,43	26,46
		619	Карбонара с курицей и сырным соусом	200	45,99	311,5	14,05	18,8	31,73
		5	Компот из свежих яблок	200	4,72	61	0,1	0,1	15,41
		58	Хлеб ржаной с отрубями	50	2,93	152,1	4,1	1,07	26,7
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	30	1,53	91,26	2,46	0,64	16
			ИТОГО:	705	79,00	822,5	27,19	27,74	117,54
обед 5-11 кл	закуска 1 блюдо 2 блюдо напиток хлеб хлеб	233	Овощи припущенные	20	6,48	13,6	0,5	0,7	1,24
		99/77	Суп томатный с фасолью и овощами, сметана	250/5	21,37	223,04	6,88	7,89	29,6
		619	Карбонара с курицей и сырным соусом	230	53,96	358,23	16,16	21,62	36,5
		5	Компот из свежих яблок	200	4,72	61	0,1	0,1	15,41
		58	Хлеб ржаной с отрубями	50	2,93	152,1	4,1	1,07	26,7
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	50	2,54	152,1	4,1	1,07	26,7
			ИТОГО:	805	92,00	960,07	31,84	32,45	136,15
дополнит 1-4 кл	напиток	пром	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	14,28	91	0	0	24
			ИТОГО:	200	14,28	91	0	0	24