

М Е Н Ю

17.03.2022

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №

ДЕНЬ

10

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	калор	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	фрукты	161	Яблоки	1 шт	13,95	70,5	0	0	17,64
	закуска	268	Брускетта с творогом, сыром, шпинатом	60	20,47	138,3	4,58	12,2	26,11
	гор блюдо	236/49	Каша молочн ассорти (рис, гречн крупа), масло слив	150/5	14,08	172,59	4,85	5,4	15,59
	напиток	пром	Коктейль молочный	200	35,70	142	5,2	5	12
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	30	1,80	91,26	2,46	0,64	16
			ИТОГО:	575	86,00	614,68	17,09	23,27	87,34
завтрак 5-11 кл	фрукты	161	Яблоки	1 шт	13,95	70,5	0	0	17,64
	закуска	268	Брускетта с творогом, сыром, шпинатом	60	20,47	138,3	4,58	12,2	26,11
	гор блюдо	236/49	Каша молочн ассорти (рис, гречн крупа), масло слив	250/10	26,48	174,7	6,45	6,16	20,78
	напиток	пром	Коктейль молочный	200	35,70	142	5,2	5	12
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	40	2,40	121,68	3,28	0,86	21,4
			ИТОГО:	690	99,00	647,18	19,51	24,25	97,93
обед 1-4 кл	закуска	195	Свекла отварная	20	3,24	12,88	0,32	0,48	1,7
	1 блюдо	101/77	Суп из бобовых, гренки	200/20	10,08	197,04	9,5	3,63	20,2
	2 блюдо	269	Бигус(капуста белок, свинин, морк, лук, смет, том. пас	160	55,89	329,12	12	22,4	6,3
	напиток	28	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	10,48	102	0,2	0,1	25
	хлеб	58	Хлеб ржаной	50	3,31	152,1	4,1	1,07	26,7
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	50	3,00	152,1	4,1	1,07	26,7
			ИТОГО:	700	86,00	945,24	30,26	28,74	106,6
обед 5-11 кл	закуска	195	Свекла отварная	30	4,86	19,32	0,48	0,72	2,55
	1 блюдо	101/77	Суп из бобовых, гренки	250/20	12,13	228,04	11,3	4,39	32,73
	2 блюдо	269	Бигус(капуста белок, свинин, морк, лук, смет, том. пас	190	65,14	411,4	15,2	28	8
	напиток	28	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	10,48	102	0,2	0,1	25
	хлеб	58	Хлеб ржаной	50	3,39	152,1	4,1	1,07	26,7
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	50	3,00	152,1	4,1	1,07	26,7
			ИТОГО:	800	99,00	1064,96	35,36	35,35	121,68