

М Е Н Ю

20.11.2024

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №			ДЕНЬ 3						
Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	ЭЦ, ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	фрукты	161	Яблоки	1 шт	19,50	70,50	0,00	0,00	17,64
	гор блюдо	612/249	Зразы из цыпленка-бройлера с луком и яйцом/ каша гречневая рассыпчатая с овощами	70/150	65,29	287,10	12,10	15,62	35,20
	напиток	16	Кофейный напиток с молоком	200	8,01	108,70	4,10	3,30	10,63
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	39,5	2,20	121,68	3,28	0,86	21,40
ИТОГО:				609	95,00	587,98	19,48	19,78	84,87
завтрак 5-11 кл	фрукты	161	Яблоки	1 шт	19,50	70,50	0,00	0,00	17,64
	гор блюдо	612/249	Зразы из цыпленка-бройлера с луком и яйцом/ каша гречневая рассыпчатая с овощами	85/180	79,07	358,88	15,13	19,53	44,00
	напиток	16	Кофейный напиток с молоком	200	8,01	108,70	4,10	3,30	10,63
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	43,5	2,42	152,10	4,10	1,07	26,70
ИТОГО:				658	109,00	690,18	23,33	23,90	98,97
обед 1-4 кл	1 блюдо	95/77	Суп-пюре из картофеля и кабачков , гренки	200/20	31,88	149,04	4,06	8,50	15,40
	2 блюдо	602	Курица, тушеная с овощами	45/45	61,74	138,10	9,80	10,30	5,20
	гарнир	214/279	Рис отварной рассыпчатый /цветная капуста припуш	130/25	28,47	201,50	6,60	6,90	33,70
	напиток	5	Компот из свежих яблок	200	6,15	61,00	0,10	0,10	15,41
	хлеб	57	Хлеб ржаной (2)	46	2,81	152,10	4,10	1,07	26,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	35,1	1,95	121,68	3,28	0,86	21,40
ИТОГО:				746	133,00	823,42	27,94	27,73	117,81
обед 5-11 кл	1 блюдо	95/77	Суп-пюре из картофеля и кабачков , гренки	250/20	39,41	182,91	5,00	10,43	18,90
	2 блюдо	602	Курица, тушеная с овощами	50/50	68,60	153,44	10,89	11,44	5,78
	гарнир	214/279	Рис отварной рассыпчатый /цветная капуста припуш	150/30	33,47	241,80	7,92	8,28	40,44
	напиток	5	Компот из свежих яблок	200	6,15	61,00	0,10	0,10	15,41
	хлеб	57	Хлеб ржаной (2)	56	3,42	182,52	4,92	1,28	32,08
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	35	1,95	121,68	3,28	0,86	21,40
ИТОГО:				841	153,00	943,35	32,11	32,39	134,01

1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб с добавлением вит - минеральн 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.