

М Е Н Ю

18.04.2022

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №

ДЕНЬ

7

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	калор	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	закуска	116	Витаминная горка (капуста квашеная)	30	7,73	48,6	0,78	2,7	5
	гор блюдо	272	Булгур с мясом и овощами (булгур, свинина, овощи)	200	68,49	294,16	13,39	15,88	33,52
	напиток	2	Чай с лимоном	200/10	5,92	60	0,3	0	15,2
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	60	3,86	182,52	4,92	1,28	32,08
	ИТОГО:			500	86,00	585,28	19,39	19,86	85,8
завтрак 5-11 кл	закуска	116	Витаминная горка (капуста квашеная)	50	12,89	81	1,3	4,5	8,3
	гор блюдо	272	Булгур с мясом и овощами (булгур, свинина, овощи)	220	75,69	337	15	17,8	36,6
	напиток	2	Чай с лимоном	200/10	5,92	60	0,3	0	15,2
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	70	4,50	212,94	5,74	1,5	37,4
	ИТОГО:			550	99,00	690,94	22,34	23,8	97,5
обед 1-4 кл	закуска	127	Огурцы консервированные	20	2,92	2	0,13	0	0,33
	1 блюдо	54/81	Борщ Сибирский, сметана	200/5	18,54	104,9	3,27	3,54	12,8
	2 блюдо	273/33	Котлета из рыбы "Нежная"(минтай, морк, лук, яйцо), соус молочный с морковью и шпинатом	60/30	33,37	181	14,9	12,4	22,35
	гарнир	214	Рис отварной рассыпчатый	150	16,64	250,83	4,2	10,7	36,45
	напиток	28	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	10,48	102	0,2	0,1	25
	хлеб	57	Хлеб ржаной	30	2,12	91,26	2,46	0,64	16
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	30	1,93	91,26	2,46	0,64	16
	ИТОГО:			725	86,00	823,25	27,62	28,02	128,93
	обед 5-11 кл	закуска	127	Огурцы консервированные	20	2,92	2	0,13	0
1 блюдо		54/81	Борщ Сибирский, сметана	250/5	22,78	128,5	4,05	4,4	16
2 блюдо		273/33	Котлета из рыбы "Нежная"(минтай, морк, лук, яйцо), соус молочный с морковью и шпинатом	70/30	37,39	201,11	16,6	13,8	24,83
гарнир		214	Рис отварной рассыпчатый	180	19,97	301	5,04	12,84	43,74
напиток		28	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	10,48	102	0,2	0,1	25
хлеб		57	Хлеб ржаной	50	3,53	152,1	4,1	1,07	26,7
хлеб		53	Булка Сухоложская витаминизированная	30	1,93	91,26	2,46	0,64	16
ИТОГО:			835	99,00	977,97	32,58	32,85	152,6	