

МЕНЮ

10.09.2021

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №			ДЕНЬ 11						
Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	калор	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	гор блюдо	187	Пюре картофельное	130	18,00	163,8	2,86	4,16	17,85
	гор блюдо	233	Овощи припущенные гарнир	20	7,04	13,6	0,5	0,7	1,24
	гор блюдо	273	Котлета из рыбы "Нежная" (минтай, морковь, лук, яйцо)	90	38,37	171	8,2	10	22,55
	напиток	2	Чай с лимоном	200/7	4,72	60	0,3	0	15,2
	закуска	89	Сыр (порциями)	10	8,21	52,5	3,9	4,05	0
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	55	2,66	208,56	4,92	1,28	42,08
			ИТОГО:	512	79,00	588,3	19,86	19,95	81,14
завтрак 5-11 кл	гор блюдо	187	Пюре картофельное	150	20,77	189	3,3	4,8	20,28
	гор блюдо	233	Овощи припущенные гарнир	30	10,57	20,4	0,75	1,05	1,86
	гор блюдо	273	Котлета из рыбы "Нежная" (минтай, морковь, лук, яйцо)	100	42,64	190	9,11	11,11	25,06
	напиток	2	Чай с лимоном	200/7	4,72	60	0,3	0	15,2
	закуска	89	Сыр (порциями)	13	10,67	52,5	3,9	4,05	0
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	55	2,63	208,56	4,92	1,28	42,08
			ИТОГО:	555	92,00	678,4	22,28	22,29	94,49
обед 1-4 кл	1 блюдо	63	Рассольник Ленинградский	200	12,88	108	2,4	3,6	16,8
	1 блюдо	81	Сметана для супа	5	1,27	10,5	0,15	0,1	0
	гарнир	189	Каша рассыпчатая гречневая	150	12,98	242	8,2	5,4	35,9
	закуска	195	Морковь отварная*	20	2,41	28,55	0,66	1,17	3,33
	сладкое	15	Кисель витаминизированный "Амилорос"	200	10,81	67	0,3	0	28,2
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	20	1,12	104,28	2,46	0,64	21,04
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	25	1,11	104,28	2,46	0,64	21,04
	2 блюдо	308	Тефтели из говядины в красном соусе	55/25	36,42	243	10,12	15,35	5,25
			ИТОГО:	700	79,00	870,05	26,75	30,5	118,64
обед 5-11 кл	1 блюдо	63	Рассольник Ленинградский	250	16,10	135	3	4,5	20,1
	1 блюдо	81	Сметана для супа	5	1,27	10,5	0,15	0,1	0
	закуска	195	Морковь отварная	20	2,41	28,55	0,66	1,17	3,33
	гарнир	189	Каша рассыпчатая гречневая	160	13,85	290,4	9,84	6,48	43,08
	сладкое	15	Кисель витаминизированный "Амилорос"	200	10,81	67	0,3	0	28,2
	2 блюдо	308	Тефтели из говядины в красном соусе	70/30	45,53	270	11,24	17,06	5,83
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	40	1,12	139,04	3,28	0,86	28,06
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	25	0,91	104,28	2,46	0,64	21,04
			ИТОГО:	800	92,00	957,08	31,88	32,5	137,53