

МЕНЮ

02.09.2021

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА № 1

ДЕНЬ 4

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	Б	Ж	У	калор
завтрак 1-4 кл	закуска	89	Сыр (порциями)	10	8,21	2,6	2,7	0	30
	гор блюдо	257	Перловка отварная	130	5,35	3,8	3,32	26,3	159,25
	гор блюдо	233	Овощи припущенные гарнир	15	5,28	0,5	0,7	1,24	13,6
	напиток	16	Кофейный напиток с молоком 1	200	7,18	4,1	3,3	15,63	158,7
	гор блюдо	603	Гуляш из филе курицы*	40/40	36,78	8,14	10,08	3,9	100,5
	фрукты	161	Яблоки	1 шт	14,99	0	0	17,64	70,5
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	25	1,21	2,46	0,64	21,04	104,28
			ИТОГО:	640	79,00	23,24	21,14	89,01	660
завтрак 5-11 кл	напиток	16	Кофейный напиток с молоком 1	200	7,18	4,1	3,3	15,63	158,7
	закуска	89	Сыр (порциями)	10	8,21	2,6	2,7	0	30
	гор блюдо	257	Перловка отварная	150	6,17	4,38	3,8	30,35	183,75
	гор блюдо	233	Овощи припущенные гарнир	20	7,04	0,75	1,05	1,86	20,4
	гор блюдо	603	Гуляш из филе курицы*	50/50	45,97	12,66	15,68	6,07	156,33
	фрукты	161	Яблоки	1 шт	14,99	0	0	17,64	70,5
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	50	2,44	4,1	1,07	34,3	173,8
			ИТОГО:	710	92,00	22,59	23,57	96,62	687,08
обед 1-4 кл	1 блюдо	84	Суп - пюре из картофеля*	200	15,28	3,2	4,88	17,12	126,4
	1 блюдо	77	Гренки	20	1,52	2,38	0,59	13,9	73,04
	напиток	15	Кисель витаминизированный "Амилорос"	200	10,81	0,3	0	28,2	67
	закуска	195	Морковь отварная*	20	2,41	0,66	1,17	3,33	28,55
	2 блюдо	269	Бигус (капуста, свинина, морковь, лук, сметана, том. паста)	160	45,37	12,55	17,6	6,8	246,8
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	50	1,68	1,64	0,4	14,03	69,52
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	50	1,93	4,1	1,07	35,07	173,8
			ИТОГО:	700	79,00	27,29	26,4	117,95	796,79
обед 5-11 кл	1 блюдо	84	Суп - пюре из картофеля*	250	19,10	4	6,1	21,4	158
	1 блюдо	77	Гренки	20	1,52	2,38	0,59	13,9	73,04
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	50	1,68	2,46	0,64	21,04	104,28
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	70	2,61	5,74	1,5	49,1	243,3
	напиток	15	Кисель витаминизированный "Амилорос"	200	10,81	0,3	0	28,2	67
	закуска	195	Морковь отварная*	20	2,41	0,66	1,17	3,33	28,55
	2 блюдо	269	Бигус (капуста, свинина, морковь, лук, сметана, том. паста)	190	53,87	14,76	20,71	8	290,35
			ИТОГО:	800	92,00	32,07	31,37	134,8	949,75