

МЕНЮ

21.01.2025

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №		ДЕНЬ 2							
Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	ЭЦ, ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	фрукты	161	Яблоки	1 шт	24,28	70,50	0,00	0,00	17,64
	гор блюдо	70/51	Запеканка из творога с яблоками , сгущенное молоко	140/20	73,24	317,30	13,40	16,41	31,60
	напиток	16	Кофейный напиток с молоком	200	8,60	108,70	4,10	3,30	18,60
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	33,5	1,88	91,26	2,46	0,64	16,00
			ИТОГО:	564	108,00	587,76	19,96	20,35	83,84
завтрак 5-11 кл	фрукты	161	Яблоки	1 шт	24,28	70,50	0,00	0,00	17,64
	гор блюдо	70/51	Запеканка из творога с яблоками , сгущенное молоко	175/20	88,84	359,60	15,19	18,60	35,81
	напиток	16	Кофейный напиток с молоком	200	8,60	108,70	4,10	3,30	18,60
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	58,5	3,28	152,10	4,10	1,07	26,70
			ИТОГО:	624	125,00	690,90	23,39	22,97	98,75
обед 1-4 кл	1 блюдо	60/81	Щи из квашеной капусты , сметана	200/5	25,91	120,24	6,32	7,47	10,40
	2 блюдо	178/37	Котлета из филе белой рыбы (треска, минт)/соус молочный	70/20	74,61	134,20	9,30	10,65	10,39
	гарнир	187/271	Пюре картофельное/кабачки тушеные	130/20	34,11	195,00	4,50	7,60	23,60
	напиток	28	Напиток из ягодной смеси	200	11,27	102,00	0,20	0,10	25,00
	хлеб	57	Хлеб ржаной (2)	48,2	2,97	152,10	4,10	1,07	26,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	38	2,13	121,68	3,28	0,86	21,40
			ИТОГО:	731	151,00	825,22	27,70	27,75	117,49
обед 5-11 кл	1 блюдо	60/81	Щи из квашеной капусты , сметана	250/5	31,93	149,57	7,86	9,29	12,94
	2 блюдо	178/37	Котлета из филе белой рыбы (треска, минт)/соус молочный	70/30	76,08	149,11	10,33	11,73	11,54
	гарнир	187/271	Пюре картофельное/кабачки тушеные	150/50	49,53	254,00	5,40	9,12	31,32
	напиток	28	Напиток из ягодной смеси	200	11,27	102,00	0,20	0,10	25,00
	хлеб	57	Хлеб ржаной (2)	60	3,69	182,52	4,92	1,28	32,08
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	44,7	2,50	121,68	3,28	0,86	21,40
			ИТОГО:	860	175,00	958,88	31,99	32,38	134,28

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.