

М Е Н Ю

22.10.2021

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 | 18,22 | 163,8 | 2,86 | 4,16 | 17,85 |
| | гор блюдо | 233 | Овощи припущенные гарнир | 20 | 7,09 | 13,6 | 0,5 | 0,7 | 1,24 |
| | гор блюдо | 273 | Котлета из рыбы "Нежная" (минтай, морковь, лук, яйцо) | 90 | 39,09 | 171 | 8,2 | 10 | 22,55 |
| | напиток | 2 | Чай с лимоном | 200/7 | 4,59 | 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 | 43 | 1,80 | 139,04 | 3,28 | 0,86 | 28,06 |
| | | | | ИТОГО: | 500 | 79,00 | 588,3 | 19,86 | 19,95 |
| завтрак 5-11 кл | гор блюдо | 187 | Пюре картофельное | 150 | 21,02 | 189 | 3,3 | 4,8 | 20,28 |
| | гор блюдо | 233 | Овощи припущенные гарнир | 30 | 10,64 | 20,4 | 0,75 | 1,05 | 1,86 |
| | гор блюдо | 273 | Котлета из рыбы "Нежная" (минтай, морковь, лук, яйцо) | 100 | 43,43 | 190 | 9,11 | 11,11 | 25,06 |
| | напиток | 2 | Чай с лимоном | 200/7 | 4,59 | 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 | 50 | 1,65 | 173,8 | 4,1 | 1,07 | 35,07 |
| | | | | ИТОГО: | 550 | 92,00 | 678,4 | 22,28 | 22,29 |
| обед 1-4 кл | 1 блюдо | 63 | Рассольник Ленинградский | 200 | 13,07 | 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 | 140 | 12,87 | 242 | 8,2 | 5,4 | 35,9 |
| | закуска | 195 | Морковь отварная* | 15 | 1,81 | 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 | 30 | 0,84 | 104,28 | 2,46 | 0,64 | 21,04 |
| | хлеб | 53 | Булка Сухоложская Витаминизированная | 40 | 0,88 | 139,04 | 3,28 | 0,86 | 28,06 |
| | 2 блюдо | 308 | Тефтели из говядины в красном соусе | 50/20 | 37,45 | 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 | 16,34 | 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 | 15 | 1,81 | 28,55 | 0,66 | 1,17 | 3,33 |
| | гарнир | 189 | Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 16,54 | 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 | 60/20 | 42,80 | 270 | 11,24 | 17,06 | 5,83 |
| | хлеб | 58 | Хлеб ржаной с отрубями | 30 | 1,12 | 104,28 | 2,46 | 0,64 | 21,04 |
| | хлеб | 53 | Булка Сухоложская Витаминизированная | 40 | 1,31 | 139,04 | 3,28 | 0,86 | 28,06 |
| | | | ИТОГО: | 800 | 92,00 | 957,08 | 31,88 | 32,5 | 137,53 |