

МЕНЮ

28.02.2022

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<br>1-4 кл  | закуска   | 116      | Витаминная горка (капуста квашеная)                  | 50     | 11,22 | 48,6   | 0,78  | 2,7   | 5      |
|                    | гор блюдо | 272      | Булгур с мясом и овощами (булгур, свинина, овощи)    | 180    | 59,07 | 294,16 | 13,4  | 15,9  | 18,52  |
|                    | напиток   | 15       | Кисель витаминизированный                            | 200    | 12,72 | 67     | 0,3   | 0     | 28,2   |
|                    | хлеб      | 53       | Булка Сухоложская Витаминизированная                 | 60     | 2,99  | 182,52 | 4,92  | 1,28  | 32,08  |
|                    |           |          | ИТОГО:                                               | 490    | 86,00 | 592,28 | 19,39 | 19,86 | 83,8   |
| завтрак<br>5-11 кл | закуска   | 116      | Витаминная горка (капуста квашеная)                  | 70     | 15,71 | 81     | 1,3   | 4,5   | 8,3    |
|                    | гор блюдо | 272      | Булгур с мясом и овощами (булгур, свинина, овощи)    | 200    | 67,58 | 327    | 15    | 17,8  | 20,6   |
|                    | напиток   | 15       | Кисель витаминизированный                            | 200    | 12,72 | 67     | 0,3   | 0     | 28,2   |
|                    | хлеб      | 53       | Булка Сухоложская Витаминизированная                 | 60     | 2,99  | 182,52 | 4,92  | 1,28  | 32,08  |
|                    |           |          | ИТОГО:                                               | 530    | 99,00 | 657,52 | 21,52 | 23,58 | 89,18  |
| обед<br>1-4 кл     | закуска   | 127      | Огурцы консервированные                              | 20     | 2,49  | 2      | 0,13  | 0     | 0,33   |
|                    | 1 блюдо   | 54/81    | Борщ Сибирский, сметана                              | 200/5  | 15,58 | 104,9  | 3,27  | 3,54  | 12,8   |
|                    | 2 блюдо   | 273      | Котлета из рыбы "Нежная"(минтай, морковь, лук, яйцо) | 90     | 40,16 | 181    | 14,9  | 12,4  | 22,35  |
|                    | гарнир    | 214/233  | Рис отварной рассыпчатый, овощи припущенные          | 120/30 | 22,35 | 250,83 | 4,2   | 10,7  | 36,45  |
|                    | напиток   | 1        | Чай с сахаром                                        | 200    | 2,21  | 53     | 0,2   | 0     | 13,7   |
|                    | хлеб      | 58       | Хлеб ржаной с отрубями                               | 30     | 1,72  | 91,26  | 2,46  | 0,64  | 16     |
|                    | хлеб      | 53       | Булка Сухоложская витаминизированная                 | 30     | 1,49  | 91,26  | 2,46  | 0,64  | 16     |
|                    |           |          | ИТОГО:                                               | 725    | 86,00 | 774,25 | 27,62 | 27,92 | 117,63 |
| обед<br>5-11 кл    | закуска   | 127      | Огурцы консервированные                              | 30     | 3,74  | 3      | 0,21  | 0     | 0,51   |
|                    | 1 блюдо   | 54/81    | Борщ Сибирский, сметана                              | 250/5  | 19,16 | 128,5  | 4,05  | 4,4   | 16     |
|                    | 2 блюдо   | 273      | Котлета из рыбы "Нежная"(минтай, морковь, лук, яйцо) | 100    | 44,62 | 201,11 | 16,6  | 13,8  | 24,83  |
|                    | гарнир    | 214/233  | Рис отварной рассыпчатый, овощи припущенные          | 140/40 | 24,91 | 301    | 5,04  | 12,8  | 43,74  |
|                    | напиток   | 1        | Чай с сахаром                                        | 200    | 2,21  | 53     | 0,2   | 0     | 13,7   |
|                    | хлеб      | 58       | Хлеб ржаной с отрубями                               | 50     | 2,87  | 152,1  | 4,1   | 1,07  | 26,7   |
|                    | хлеб      | 53       | Булка Сухоложская витаминизированная                 | 30     | 1,49  | 91,26  | 2,46  | 0,64  | 16     |
|                    |           |          | ИТОГО:                                               | 845    | 99,00 | 929,97 | 32,66 | 32,75 | 141,48 |