

МЕНЮ

07.10.2021

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №

ДЕНЬ 10

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	калор	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	закуска	43	Паста шоколадная для бутербродов	15	11,40	62,19	0,36	5,8	2,27
	гор блюдо	49	Масло для поливки блюд	5	3,74	29,1	0,05	3,2	0,06
	напиток	10	Витаминизированное какао "Витошка"	200	13,52	145	3,9	3,1	25,2
	закуска	262	Яйцо отварное	40	10,18	63	5,1	4,6	0,28
	гор блюдо	263	Каша молочная рисовая с карамелизованным персиком	170	20,77	90,59	5,74	3,03	13,6
	фрукты	161	Яблоки	1 шт	16,24	84,6	0	0	17,64
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	20	1,12	69,52	1,64	0,4	14,03
	хлеб	53	Булка Сухолюбская Витаминизированная	42	2,03	173,8	4,1	1,07	35,07
			ИТОГО:	622	79,00	601,88	19,25	20,77	83,35
завтрак 5-11 кл	гор блюдо	49	Масло для поливки блюд	5	3,74	29,1	0,05	3,2	0,06
	напиток	10	Витаминизированное какао "Витошка"	200	13,52	145	3,9	3,1	25,2
	закуска	262	Яйцо отварное	40	10,18	63	5,1	4,6	0,28
	закуска	43	Паста шоколадная для бутербродов	20	15,20	82,92	0,48	7,73	3,03
	гор блюдо	263	Каша молочная рисовая с карамелизованным персиком	250	30,55	132,87	8,42	4,44	20
	фрукты	161	Яблоки	1 шт	16,24	84,6	0	0	17,64
	хлеб	53	Булка Сухолюбская Витаминизированная	30	1,45	208,56	4,92	1,28	42,08
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	20	1,12	69,52	1,64	0,4	14,03
			ИТОГО:	695	92,00	682,13	22,05	24,11	97,61
обед 1-4 кл	1 блюдо	101	Суп из бобовых	200	6,93	124	7,12	3,04	15,06
	1 блюдо	77	Гренки	20	1,52	73,04	2,38	0,59	13,9
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	20	1,12	69,52	1,64	0,43	14,03
	хлеб	53	Булка Сухолюбская Витаминизированная	40	1,84	139,04	3,28	0,86	28,06
	сладкое	1	Чай с сахаром	200	2,00	53	0,2	0	13,7
	2 блюдо	31	Соус красный основной	70	1,98	24,4	0,3	1,8	1,67
	закуска	195	Свекла отварная	15	2,28	32,2	0,76	1,17	4,24
	2 блюдо	388	Голубцы с мясом свинины и рисом (ленивые) без соуса	150	61,33	250	8,8	18,6	20,6
			ИТОГО:	715	79,00	811,64	27,76	27,36	117,77
обед 5-11 кл	1 блюдо	101	Суп из бобовых	250	8,66	155	8,9	3,8	18,82
	1 блюдо	77	Гренки	20	1,52	73,04	2,38	0,59	13,9
	сладкое	1	Чай с сахаром	200	2,00	53	0,2	0	13,7
	2 блюдо	388	Голубцы с мясом свинины и рисом (ленивые) без соуса	180	73,59	312,5	11	23,25	25,75
	2 блюдо	31	Соус красный основной	70	1,98	24,4	0,3	1,8	1,67
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	30	1,12	104,28	2,46	0,64	21,04
	хлеб	53	Булка Сухолюбская Витаминизированная	30	0,85	104,28	2,46	0,64	21,04
	закуска	195	Свекла отварная	20	2,28	32,2	0,76	1,17	4,24
			ИТОГО:	800	92,00	959,88	31,502	32,544	134,778