

МЕНЮ

05.09.2024

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №			ДЕНЬ 3						
Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	ЭЦ, ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	фрукты	161	Яблоки	1 шт	20,68	70,50	0,00	0,00	17,64
	гор блюдо	84/49/27	Омлет с макарон и сыром / масло сливоч/кабачки ту	160/5/50	63,92	267,10	12,10	15,62	29,20
	напиток	16	Кофейный напиток с молоком	200	8,21	138,70	4,10	3,30	15,63
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	39,5	2,19	121,68	3,28	0,86	21,40
			ИТОГО:	568	95,00	597,98	19,48	19,78	83,87
завтрак 5-11 кл	фрукты	161	Яблоки	1 шт	20,68	70,50	0,00	0,00	17,64
	гор блюдо	84/49/27	Омлет с макарон и сыром / масло сливоч/кабачки ту	200/8/50	77,94	353,40	15,60	20,08	40,90
	напиток	16	Кофейный напиток с молоком	200	8,21	138,70	4,10	3,30	15,63
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	39,1	2,17	121,68	3,28	0,86	21,40
			ИТОГО:	655	109,00	684,28	22,98	24,24	95,57
обед 1-4 кл	1 блюдо	95/77	Суп-пюре из картофеля и кабачков , гренки	200/20	29,42	129,04	4,06	3,87	15,40
	2 блюдо	619/31	Котлета "Монастырская" (говядина) / соус красный о	80/20	63,05	129,10	9,80	10,30	3,20
	гарнир	214/233	Рис отварной рассыпчатый /овощи припущенные (ов	130/20	22,32	201,50	6,60	5,60	33,70
	напиток	5	Компот из свежих яблок	200	6,32	61,00	0,10	0,10	15,41
	доп меню	пром	Печенье	50	8,03	89,63	1,38	6,33	12,42
	хлеб	57	Хлеб ржаной (2)	38	2,29	121,68	3,28	0,86	21,40
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	28,3	1,57	91,26	2,46	0,64	16,00
			ИТОГО:	786	133,00	823,21	27,68	27,70	117,53
обед 5-11 кл	1 блюдо	95/77	Суп-пюре из картофеля и кабачков , гренки	250/20	36,34	158,37	5,00	4,75	18,90
	2 блюдо	619/31	Котлета "Монастырская" (говядина) / соус красный о	85/20	66,94	143,44	10,90	11,44	3,56
	гарнир	214/233	Рис отварной рассыпчатый /овощи припущенные (ов	150/35	30,37	241,80	7,92	6,72	40,44
	напиток	5	Компот из свежих яблок	200	6,32	61,00	0,10	0,10	15,41
	доп меню	пром	Печенье	50	8,03	89,63	1,38	6,33	12,42
	хлеб	57	Хлеб ржаной (2)	50	3,01	152,10	4,10	1,07	26,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	35,8	1,99	106,47	2,87	0,75	18,67
			ИТОГО:	896	153,00	952,81	32,27	31,16	136,10

1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб с добавлением вит - минеральн комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
2 Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
3 Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.