

М Е Н Ю

09.11.2023

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №

ДЕНЬ

8

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	Ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	бутерброд	172	Гренки с сыром и шпинатом	45	17,82	60,50	2,60	3,20	16,50
	гор блюдо	308/31	Тефтели (свинина) / соус красный основной	70/30	46,98	123,63	8,69	6,80	3,40
	гор блюдо	189/46	Каша рассыпч гречневая / тыква, припущ в слив мас	130/25	20,49	246,60	5,35	9,20	20,80
	напиток	15	Кисель	200	7,95	67,00	0,30	0,00	28,20
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	32	1,76	91,26	2,46	0,64	16,00
ИТОГО:				532	95,00	588,99	19,40	19,84	84,90
завтрак 5-11 кл	бутерброд	172	Гренки с сыром и шпинатом	45	17,82	60,50	2,60	3,20	16,50
	гор блюдо	308/31	Тефтели (свинина) / соус красный основной	85/30	56,81	137,40	9,70	8,00	4,80
	гор блюдо	189/46	Каша рассыпч гречневая / тыква, припущ в слив мас	150/30	24,08	295,92	6,42	11,04	25,00
	напиток	15	Кисель	200	7,95	67,00	0,30	0,00	28,20
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	43	2,34	121,68	3,28	0,86	21,40
ИТОГО:				583	109,00	682,50	22,30	23,10	95,90
обед 1-4 кл	закуска	271	Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста,	60	18,75	32,40	0,48	2,04	3,24
	1 блюдо	54/81	Борщ Сибирский, сметана	250/5	21,32	102,80	3,20	3,52	12,80
	2 блюдо	414	Тефтели рыбные с рисом и шпинатом/ соус молочный	90/40	55,87	121,90	12,40	15,26	8,60
	гарнир	187	Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, п	150	22,48	189,00	3,30	4,80	20,60
	напиток	28	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	9,44	102,00	0,20	0,10	25,00
	хлеб	57	Хлеб ржаной	50	2,98	152,10	4,10	1,07	26,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	39	2,16	121,68	3,28	0,86	21,40
ИТОГО:				884	133,00	821,88	26,96	27,65	118,34
обед 5-11 кл	закуска	271	Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста,	110	34,37	54,00	0,80	3,40	5,40
	1 блюдо	54/81	Борщ Сибирский, сметана	250/5	21,32	128,50	4,00	4,40	16,00
	2 блюдо	414	Тефтели рыбные с рисом и шпинатом/ соус молочный	90/30	54,86	135,40	14,40	17,00	9,56
	гарнир	187	Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, п	180	26,98	226,80	4,00	5,76	24,72
	напиток	28	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	9,44	102,00	0,20	0,10	25,00
	хлеб	57	Хлеб ржаной	53	3,17	152,10	4,10	1,07	26,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	52	2,86	152,10	4,10	1,07	26,70
ИТОГО:				970	153,00	950,90	31,60	32,80	134,08