

МЕНЮ

06.10.2021

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №	ДЕНЬ 9								
Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	калор	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	закуска	89	Сыр (порциями)	10	8,21	35	2,6	2,7	0
	гор блюдо	271	Кабачки тушеные	50	13,72	27	0,4	1,7	2,7
	гор блюдо	187	Пюре картофельное	100	13,84	126	2,2	3,2	13,73
	гор блюдо	616	Люля-кебаб из филе куриного	80	34,48	90,9	13,05	3,06	2,7
	напиток	16	Кофейный напиток с молоком	200	7,18	158,7	4,1	3,3	15,63
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	60	1,57	208,56	4,92	1,28	42,08
			ИТОГО:	500	79,00	589,4	20,05	18,48	98,75
завтрак 5-11 кл	напиток	16	Кофейный напиток с молоком	200	7,18	158,7	4,1	3,3	15,63
	закуска	89	Сыр (порциями)	15	12,31	52,5	3,9	4,05	0
	гор блюдо	187	Пюре картофельное	130	18,00	163,8	17,85	2,86	4,16
	гор блюдо	271	Кабачки тушеные	50	13,72	27	0,4	1,7	2,7
	гор блюдо	616	Люля-кебаб из филе куриного	90	38,79	101	14,5	3,4	3
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	65	2,00	208,56	4,92	1,28	42,08
			ИТОГО:	550	92,00	689,4	22,13	23,06	96,75
обед 1-4 кл	1 блюдо	76	Суп - пюре из цветной капусты	200	16,65	84,8	2,64	3,6	10,32
	1 блюдо	77	Гренки	20	1,52	109,56	3,57	0,9	20,85
	напиток	28	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	8,45	102	0,2	0,1	25
	закуска	127	Огурцы консервированные	20	2,12	3	0,13	0	0,5
	2 блюдо	272	Булгур с мясом и овощами	160	48,37	259,2	12,1	18,36	15,92
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	40	1,12	139,04	3,28	0,86	28,06
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	60	0,77	208,56	4,92	1,28	42,08
			ИТОГО:	700	79,00	804,62	26,84	25,12	121,19
обед 5-11 кл	1 блюдо	76	Суп - пюре из цветной капусты	250	20,81	106	3,3	4,5	12,9
	1 блюдо	77	Гренки	20	1,52	109,56	3,57	0,9	20,85
	напиток	28	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	8,45	102	0,2	0,1	25
	закуска	127	Огурцы консервированные	20	2,12	3	0,13	0	0,5
	2 блюдо	272	Булгур с мясом и овощами	190	57,44	345,6	16,13	24,48	21,23
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	60	1,12	208,56	4,92	1,28	42,08
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	60	0,54	208,56	4,92	1,28	42,08
			ИТОГО:	800	92,00	964,62	31,53	32,14	137,61