

М Е Н Ю

31.01.2025

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	ЭЦ, ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	доп блюдо	262	Яйцо отварное	40	19,08	63,00	5,10	4,60	0,28
	гор блюдо	401/187	Суфле "Рыбка" (минтай) /Пюре картофельное	75/150	77,23	264,30	8,30	10,80	38,50
	напиток	16	Кофейный напиток с молоком	200	8,60	108,70	4,10	3,30	18,60
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	54,8	3,09	152,10	4,10	1,07	26,70
	ИТОГО:			520	108,00	588,10	21,60	19,77	84,08
завтрак 5-11 кл	доп блюдо	262	Яйцо отварное	40	19,08	63,00	5,10	4,60	0,28
	гор блюдо	401/187	Суфле "Рыбка" (минтай) /Пюре картофельное	90/180	93,45	312,36	9,80	12,76	45,50
	напиток	16	Кофейный напиток с молоком	200	8,60	108,70	4,10	3,30	18,60
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	68,5	3,87	182,52	4,92	1,28	32,08
	ИТОГО:			579	125,00	666,58	23,92	21,94	96,46
обед 1-4 кл	закуска	142	Салат из отварной моркови с яблоками и растительн	60	9,25	48,00	0,60	4,00	3,90
	1 блюдо	76/77	Суп-пюре из цветной капусты, гренки	250/20	36,92	139,04	5,10	5,43	19,50
	2 блюдо	318	Мясо тушеное в сметане (свинина)	45/45	76,67	138,00	8,90	8,80	3,80
	гарнир	214	Рис отварной рассыпчатый	150	20,71	201,50	6,60	8,20	33,70
	напиток	1	Чай черный байховый с сахаром	200	2,75	53,00	0,20	0,00	13,70
	хлеб	57	Хлеб ржаной (2)	49,4	3,06	152,10	4,10	1,07	26,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	29	1,64	91,26	2,46	0,64	16,00
	ИТОГО:			848	151,00	822,90	27,96	28,14	117,30
обед 5-11 кл	закуска	142	Салат из отварной моркови с яблоками и растительн	110	18,84	80,00	1,00	6,67	6,50
	1 блюдо	76/77	Суп-пюре из цветной капусты, гренки	250/20	36,92	170,64	6,26	6,67	23,93
	2 блюдо	318	Мясо тушеное в сметане (свинина)	50/50	85,18	153,33	9,90	9,78	4,22
	гарнир	214	Рис отварной рассыпчатый	190	26,24	241,80	7,92	9,84	40,44
	напиток	1	Чай черный байховый с сахаром	200	2,75	53,00	0,20	0,00	13,70
	хлеб	57	Хлеб ржаной (2)	54,5	3,38	152,10	4,10	1,07	26,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	1,69	91,26	2,46	0,64	16,00
	ИТОГО:			955	175,00	942,13	31,84	34,67	131,49

1.Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб с добавлением витаминно - минерального 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 блюд используется йодированная соль.