

МЕНЮ

06.11.2024

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №		ДЕНЬ 2							
Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	ЭЦ, ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	фрукты	161	Яблоки	1 шт	19,24	70,50	0,00	0,00	17,64
	гор блюдо	70/51	Запеканка из творога с морковью , сгущенное молоко	140/20	66,37	373,30	17,20	19,30	36,50
	напиток	2	Чай черный байховый с ягодами	200/10	7,64	53,00	0,20	0,00	13,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	31,5	1,75	91,26	2,46	0,64	16,00
			ИТОГО:	549	95,00	588,06	19,86	19,94	83,84
завтрак 5-11 кл	фрукты	161	Яблоки	1 шт	19,24	70,50	0,00	0,00	17,64
	гор блюдо	70/51	Запеканка из творога с морковью , сгущенное молоко	170/20	79,15	423,07	19,50	21,90	41,40
	напиток	2	Чай черный байховый с ягодами	200/10	7,64	53,00	0,20	0,00	13,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	53,3	2,97	152,10	4,10	1,07	26,70
			ИТОГО:	600	109,00	698,67	23,80	22,97	99,44
обед 1-4 кл	закуска	109	Салат из свежей капусты	60	4,51	42,60	0,78	2,70	5,00
	1 блюдо	169	Суп рыбный с рисом и яйцом (минтай)	200	29,64	120,24	6,32	7,47	10,40
	2 блюдо	167/40	Тефтели из курицы (куриное филе) /соус сметанный	80/40	56,68	104,20	9,30	10,65	8,39
	гарнир	187	Пюре картофельное	150	25,37	189,00	3,30	4,80	20,60
	напиток	28	Напиток из ягодной смеси	200	11,43	102,00	0,20	0,10	25,00
	хлеб	57	Хлеб ржаной (2)	51,4	3,14	152,10	4,10	1,07	26,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	40	2,23	121,68	3,28	0,86	21,40
			ИТОГО:	821	133,00	831,82	27,28	27,65	117,49
обед 5-11 кл	закуска	109	Салат из свежей капусты	100	8,23	71,00	1,30	4,50	8,30
	1 блюдо	169	Суп рыбный с рисом и яйцом (минтай)	250	37,05	150,30	7,90	9,34	13,00
	2 блюдо	167/40	Тефтели из курицы (куриное филе) /соус сметанный	90/20	60,42	115,80	10,30	11,83	9,32
	гарнир	187	Пюре картофельное	180	30,45	226,80	4,00	5,76	24,72
	напиток	28	Напиток из ягодной смеси	200	11,43	102,00	0,20	0,10	25,00
	хлеб	57	Хлеб ржаной (2)	49,5	3,03	152,10	4,10	1,07	26,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	43	2,39	136,90	3,70	0,96	24,10
			ИТОГО:	933	153,00	954,90	31,50	33,56	131,14

1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб с добавлением вит - минеральн комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо; кальций)
2 Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо; кальций)
3 Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.