

М Е Н Ю

18.09.2024

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	18,72	70,50	0,00	0,00	17,64
	гор блюдо	284/49/27	Омлет с макарон и сыром / масло сливочное/ цветная капуста припущенная	160/5/40	65,88	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:				588	95,00	597,98	19,48	19,78	83,87
завтрак 5-11 кл	фрукты	161	Яблоки	1 шт	18,72	70,50	0,00	0,00	17,64
	гор блюдо	284/49/27	Омлет с макарон и сыром / масло сливочное/ цветная капуста припущенная	200/8/40	79,90	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:				630	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	30,70	129,04	4,06	3,87	15,40
	2 блюдо	619/31	Котлета "Монастырская" (говядина) / соус красный о	75/30	59,53	129,10	9,80	10,30	3,20
	гарнир	214/233	Рис отварной рассыпчатый /овощи припущенные (ов	140/20	24,39	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 блюдо	пром	Печенье	50	8,03	89,63	1,38	6,33	12,42
	хлеб	57	Хлеб ржаной (2)	38,6	2,36	121,68	3,28	0,86	21,40
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	1,67	91,26	2,46	0,64	16,00
ИТОГО:				804	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	37,93	158,37	5,00	4,75	18,90
	2 блюдо	619/31	Котлета "Монастырская" (говядина) / соус красный о	80/20	63,05	143,44	10,90	11,44	3,56
	гарнир	214/233	Рис отварной рассыпчатый /овощи припущенные (ов	150/35	32,04	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 блюдо	пром	Печенье	50	8,03	89,63	1,38	6,33	12,42
	хлеб	57	Хлеб ржаной (2)	58	3,54	152,10	4,10	1,07	26,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	37,7	2,09	106,47	2,87	0,75	18,67
ИТОГО:				901	153,00	952,81	32,27	31,16	136,10

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.