

М Е Н Ю

03.12.2024

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 гор блюдо напиток хлеб	161	Яблоки	1 шт	21,60	70,50	0,00	0,00	17,64
		70/51	Запеканка из творога с морковью , сгущенное молоко	130/20	64,09	373,30	17,20	19,30	36,50
		2	Чай черный байховый с ягодами	200/10	7,47	53,00	0,20	0,00	13,70
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	32,8	1,84	91,26	2,46	0,64	16,00
			ИТОГО:	558	95,00	588,06	19,86	19,94	83,84
завтрак 5-11 кл	фрукты гор блюдо напиток хлеб	161	Яблоки	1 шт	21,60	70,50	0,00	0,00	17,64
		70/51	Запеканка из творога с морковью , сгущенное молоко	160/20	76,38	423,07	19,50	21,90	41,40
		2	Чай черный байховый с ягодами	200/10	7,47	53,00	0,20	0,00	13,70
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	63,3	3,55	152,10	4,10	1,07	26,70
			ИТОГО:	618	109,00	698,67	23,80	22,97	99,44
обед 1-4 кл	закуска	109	Салат из свежей капусты	70	5,78	42,60	0,78	2,70	5,00
	1 блюдо	169	Суп рыбный с рисом и яйцом (минтай)	200	32,71	120,24	6,32	7,47	10,40
	2 блюдо	167/40	Тефтели из курицы (куриное филе) /соус сметанный	75/30	51,84	104,20	9,30	10,65	8,39
	гарнир	187	Пюре картофельное	150	26,14	189,00	3,30	4,80	20,60
	напиток	28	Напиток из ягодной смеси	200	11,27	102,00	0,20	0,10	25,00
	хлеб	57	Хлеб ржаной (2)	49	3,02	152,10	4,10	1,07	26,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	40	2,24	121,68	3,28	0,86	21,40
			ИТОГО:	814	133,00	831,82	27,28	27,65	117,49
обед 5-11 кл	закуска	109	Салат из свежей капусты	100	8,26	71,00	1,30	4,50	8,30
	1 блюдо	169	Суп рыбный с рисом и яйцом (минтай)	250	40,88	150,30	7,90	9,34	13,00
	2 блюдо	167/40	Тефтели из курицы (куриное филе) /соус сметанный	80/30	55,02	115,80	10,30	11,83	9,32
	гарнир	187	Пюре картофельное	180	31,37	226,80	4,00	5,76	24,72
	напиток	28	Напиток из ягодной смеси	200	11,27	102,00	0,20	0,10	25,00
	хлеб	57	Хлеб ржаной (2)	58	3,57	152,10	4,10	1,07	26,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	47	2,63	136,90	3,70	0,96	24,10
			ИТОГО:	945	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.