

М Е Н Ю

13.12.2024

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	гор блюдо	403/33	Котлета из рыбы (минтай) / соус молочный с морковью и шпинатом	60/30	46,86	104,30	8,30	10,80	12,20
	гор блюдо	187	Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%,	150	26,14	189,00	3,30	4,80	20,60
	напиток	10	Какао витаминизированное (4)	200	18,49	145,00	3,90	3,10	15,20
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	62,7	3,51	152,52	4,92	1,28	32,08
			ИТОГО:	503	95,00	590,82	20,42	19,98	80,08
завтрак 5-11 кл	гор блюдо	403/33	Котлета из рыбы (минтай) / соус молочный с морковью и шпинатом	70/30	53,54	115,89	9,22	13,00	18,56
	гор блюдо	187	Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%,	190	33,11	226,80	4,00	5,76	24,72
	напиток	10	Какао витаминизированное (4)	200	18,49	145,00	3,90	3,10	15,20
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	68,9	3,86	202,94	5,74	1,50	37,40
			ИТОГО:	559	109,00	690,63	22,86	23,36	95,88
обед 1-4 кл	закуска	142	Салат из отварной моркови с яблоками и растительн	60	10,39	48,00	0,60	4,00	3,90
	1 блюдо	76/77	Суп-пюре из цветной капусты, гренки	200	26,16	139,04	5,10	5,43	19,50
	2 блюдо	602	Мясо тушеное (свинина)	45/45	69,06	138,00	8,90	8,80	3,80
	гарнир	214	Рис отварной рассыпчатый	150	19,85	201,50	6,60	8,20	33,70
	напиток	1	Чай черный байховый с сахаром	200	2,77	53,00	0,20	0,00	13,70
	хлеб	57	Хлеб ржаной (2)	50	3,08	152,10	4,10	1,07	26,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30,2	1,69	91,26	2,46	0,64	16,00
			ИТОГО:	780	133,00	822,90	27,96	28,14	117,30
обед 5-11 кл	закуска	142	Салат из отварной моркови с яблоками и растительн	80	13,85	80,00	1,00	6,70	6,50
	1 блюдо	76/77	Суп-пюре из цветной капусты, гренки	250	32,93	170,64	6,26	6,70	23,93
	2 блюдо	602	Мясо тушеное (свинина)	50/50	76,74	153,30	9,90	9,80	4,22
	гарнир	214	Рис отварной рассыпчатый	160	21,18	241,80	7,92	9,84	40,44
	напиток	1	Чай черный байховый с сахаром	200	2,77	53,00	0,20	0,00	13,70
	хлеб	57	Хлеб ржаной (2)	57	3,51	152,10	4,10	1,07	26,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	36	2,02	91,26	2,46	0,64	16,00
			ИТОГО:	883	153,00	942,10	31,84	34,75	131,49

1.Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб с добавлением витаминно - минерального 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.
4.Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1