

М Е Н Ю

24.12.2024

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №			ДЕНЬ 7						
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	15,45	70,50	0,00	0,00	17,64
		235/51	Запеканка шоколадно-банановая с творогом (творог	130/20	73,51	366,13	17,20	19,20	35,20
		2	Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон	200/5	4,40	60,00	0,30	0,00	15,20
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	29,3	1,64	91,26	2,46	0,64	16,00
			ИТОГО:	502	95,00	587,89	19,96	19,84	84,04
завтрак 5-11 кл	фрукты гор блюдо напиток хлеб	161	Яблоки	1 шт	15,45	70,50	0,00	0,00	17,64
		235/51	Запеканка шоколадно-банановая с творогом (творог	160/20	87,09	414,94	19,50	21,76	39,90
		2	Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон	200/5	4,40	60,00	0,30	0,00	15,20
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	36,8	2,06	152,10	4,10	1,07	26,70
			ИТОГО:	540	109,00	697,54	23,90	22,83	99,44
обед 1-4 кл	доп блюдо	233	Овощи припущенные (смесь овощная)	20	8,28	32,40	0,48	1,85	3,24
	1 блюдо	78	Суп картофельный с горбушей (картофель, филе гор	200	32,82	139,80	6,20	6,30	16,80
	2 блюдо	603	Гуляш из филе курицы	45/45	65,25	123,70	11,20	12,40	9,20
	гарнир	188	Отварные макаронные изделия	150	16,96	284,30	4,30	5,90	40,74
	напиток	5	Компот из свежих яблок	200	6,15	61,00	0,10	0,10	15,41
	хлеб	57	Хлеб ржаной (2)	30,2	1,86	91,26	2,46	0,64	16,00
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	1,68	91,26	2,46	0,64	16,00
			ИТОГО:	720	133,00	823,72	27,20	27,83	117,39
обед 5-11 кл	доп блюдо	233	Овощи припущенные (смесь овощная)	20	8,28	32,40	0,48	1,85	3,24
	1 блюдо	78	Суп картофельный с горбушей (картофель, филе гор	250	41,03	174,75	7,75	7,88	21,00
	2 блюдо	603	Гуляш из филе курицы	50/50	72,50	137,44	12,44	13,80	10,22
	гарнир	188	Отварные макаронные изделия	170	19,22	284,30	4,30	5,90	40,74
	напиток	5	Компот из свежих яблок	200	6,15	61,00	0,10	0,10	15,41
	хлеб	57	Хлеб ржаной (2)	62,5	3,85	182,52	4,92	1,28	32,08
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	35,2	1,97	91,26	2,46	0,64	16,00
			ИТОГО:	838	153,00	963,67	32,45	31,45	138,69

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 всех блюд используется йодированная соль.