

М Е Н Ю

26.12.2024

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №		ДЕНЬ 9							
Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	ЭЦ, ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	гор блюдо	308/31	Тефтели (говядина, свинина) соус красный основной	70/20	55,39	101,60	7,40	8,70	8,70
	гор блюдо	188/271	Отварные макаронные изделия /кабачки тушеные	130/20	21,62	175,30	3,90	6,10	30,60
	напиток	16	Кофейный напиток с молоком	200	8,01	108,70	4,10	3,30	10,63
	доп блюдо	пром	Печенье	47	7,55	89,63	1,38	6,33	12,42
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	43,3	2,43	121,68	3,28	0,86	21,40
ИТОГО:				530	95,00	596,91	20,06	25,29	83,75
завтрак 5-11 кл	гор блюдо	308/31	Тефтели (говядина, свинина) соус красный основной	80/20	63,19	112,89	8,22	9,67	9,67
	гор блюдо	188/271	Отварные макаронные изделия /кабачки тушеные	150/30	27,34	210,36	4,68	7,32	36,72
	напиток	16	Кофейный напиток с молоком	200	8,01	108,70	4,10	3,30	10,63
	доп блюдо	пром	Печенье	47	7,55	89,63	1,38	6,33	12,42
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	52	2,91	152,10	4,10	1,07	26,70
ИТОГО:				579	109,00	673,68	22,48	27,69	96,14
обед 1-4 кл	1 блюдо	54/81	Борщ Сибирский , сметана	200/5	21,89	112,80	4,20	4,52	10,80
	2 блюдо	612/40	Зразы из свинины с луком и яйцом /соус сметанный	70/25	57,13	151,40	10,85	13,80	8,80
	гарнир	274/233	Булгур / овощи припущенные (овощная смесь)	130/20	35,60	278,80	6,10	7,90	32,30
	напиток	15	Кисель (4)	200	13,99	67,00	0,30	0,00	28,20
	хлеб	57	Хлеб ржаной (2)	44	2,71	121,68	3,28	0,86	21,40
хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	1,68	91,26	2,46	0,64	16,00	
ИТОГО:				724	133,00	822,94	27,19	27,72	117,50
обед 5-11 кл	1 блюдо	54/81	Борщ Сибирский , сметана	250/5	26,94	140,31	5,22	5,62	13,43
	2 блюдо	612/40	Зразы из свинины с луком и яйцом /соус сметанный	80/30	65,49	168,22	12,10	15,30	9,78
	гарнир	274/233	Булгур / овощи припущенные (овощная смесь)	160/20	41,80	334,56	7,32	9,48	38,76
	напиток	15	Кисель (4)	200	13,99	67,00	0,30	0,00	28,20
	хлеб	57	Хлеб ржаной (2)	50,4	3,10	152,10	4,10	1,07	26,70
хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	1,68	91,26	2,46	0,64	16,00	
ИТОГО:				825	153,00	953,45	31,50	32,11	132,87

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.
4. Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; В1; В2; В5; С