

М Е Н Ю

10.03.2022

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №			ДЕНЬ 4						
Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	калор	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	закуска	43	Паста шоколадная для бутербродов	15	14,96	40	0,36	5,8	2,27
	гор блюдо	603	Гуляш из филе курицы	45/45	47,93	83,5	7,44	4	1,63
	гор блюдо	191	Рис припущенный с овощами	150	13,19	173	3,6	5,6	38
	напиток	16	Кофейный напиток с молоком	200	7,43	138,7	4,1	3,3	15,63
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	50	2,49	152,1	4,1	1,07	26,7
			ИТОГО:	505	86,00	587,3	19,6	19,77	84,23
завтрак 5-11 кл	закуска	43	Паста шоколадная для бутербродов	15	14,96	40	0,36	5,8	2,27
	гор блюдо	603	Гуляш из филе курицы	55/55	57,79	92,8	8,3	4,5	1,9
	гор блюдо	191	Рис припущенный с овощами	180	15,83	207,6	4,32	6,7	45,6
	напиток	16	Кофейный напиток с молоком	200	7,43	138,7	4,1	3,3	15,63
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	60	2,99	182,52	4,92	1,28	32,08
			ИТОГО:	565	99,00	661,62	22	21,58	97,48
обед 1-4 кл	закуска	195	Морковь отварная	20	2,57	11,4	0,26	0,47	1,33
	1 блюдо	63/81	Рассольник Ленинградский, сметана	200/5	16,88	118,5	2,55	3,7	16,8
	2 блюдо	611	Курица тушеная с картофелем и овощами	170	47,20	322,15	15,1	21,4	19
	напиток	15	Кисель витаминизированный	200	13,99	67	0,3	0	28,2
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	50	2,87	152,1	4,1	1,07	26,7
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	50	2,49	152,1	4,1	1,07	26,7
			ИТОГО:	725	86,00	823,25	26,41	27,71	118,73
обед 5-11 кл	закуска	195	Морковь отварная	30	3,85	17,1	0,39	0,72	2,01
	1 блюдо	63/81	Рассольник Ленинградский, сметана	250/5	20,52	145,5	3,15	4,6	21
	2 блюдо	611	Курица тушеная с картофелем и овощами	200	54,13	429,6	20,2	28,6	25,4
	напиток	15	Кисель витаминизированный	200	13,99	67	0,3	0	28,2
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	70	4,02	212,94	5,74	1,5	37,4
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	50	2,49	152,1	4,1	1,07	26,7
			ИТОГО:	805	99,00	1024,24	33,88	36,49	140,71