

МЕНЮ

21.01.2022

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №		ДЕНЬ 11							
Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	калор	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	закуска	89	Сыр (порциями)	10	9,16	30	2,6	2,7	0
	гор блюдо	414	Тефтели рыбные (минтай) с рисом и шпинат в мол с-с	90	32,28	83,88	9,88	13,9	6,24
	гор блюдо	187/233	Пюре картофельное, овощи припущенные	130/20	28,44	163,8	2,86	4,16	17,85
	напиток	10	Витаминизированное какао	200	13,63	145	3,9	3,1	25,2
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	50	2,49	152,1	4,1	1,07	26,7
ИТОГО:				500	86,00	574,78	23,34	24,92	75,99
завтрак 5-11 кл	закуска	89	Сыр (порциями)	10	9,16	30	2,6	2,7	0
	гор блюдо	414	Тефтели рыбные (минтай) с рисом и шпинат в мол с-с	100	38,16	93,2	11	15,5	7
	гор блюдо	187/233	Пюре картофельное, овощи припущенные	150/30	35,06	196,56	3,42	5,04	21,42
	напиток	10	Витаминизированное какао	200	13,63	145	3,9	3,1	25,2
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	60	2,99	182,52	4,92	1,28	32,08
ИТОГО:				550	99,00	647,28	25,84	27,62	85,7
обед 1-4 кл	закуска	127	Огурцы консервированные	20	2,49	2	0,13	0	0,33
	1 блюдо	74/77	Суп-пюре из брокколи и картофеля, гренки	200/20	26,65	199,44	5,58	5,47	31,02
	2 блюдо	278	Кускус с курицей и овощами	160	38,78	250,97	9,77	14,2	15,85
	напиток	15	Кисель витаминизированный	200	12,72	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:			700	86,00	823,61	23,98	21,83	128,8
обед 5-11 кл	закуска	127	Огурцы консервированные	30	3,74	3	0,21	0	0,51
	1 блюдо	74/77	Суп-пюре из брокколи и картофеля, гренки	250/20	32,92	249,3	7	6,85	38,75
	2 блюдо	278	Кускус с курицей и овощами	180	43,18	282,35	11	16	17,84
	напиток	15	Кисель витаминизированный	200	12,72	67	0,3	0	28,2
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	60	3,45	182,52	4,92	1,28	32,08
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	60	2,99	182,52	4,92	1,28	32,08
	ИТОГО:			800	99,00	966,69	28,35	25,41	149,46